Hamid Peseschkian
Connie Voigt

# ENERGIJOS vampyrai



Kaip su jais elgtis

TYTO ALBA

Hamid Peseschkian
Connie Voigt

# ENERGIJOS vampyrai

Kaip su jais elgtis

Iš vokiečių kalbos vertė
*Zita Baranauskaitė-Danielienė*

VILNIUS 2014

UDK 159.96
Pe-189

Hamid PESESCHKIAN
Connie VOIGT
PSYCHOVAMPIRE
Über den positiven Umgang mit
Energieräubern
Orell Füssli Verlag AG, Zürich,
2010



ISBN 978-609-466-007-8

*Nepaprastiems žmonėms, lydintiems mane per gyvenimą, – su meile ir dėkingumu. Jie padėjo man – nepaisant energijos vampyrų išpuolių – išsaugoti išorinę ir vidinę šypseną.*

Hamid Peseschkian

*Skiriu energijos vampyrams – tai jie paskatino mane imtis šio darbo, taip pat Peteriui Mülleriui, supažindinusiam su sinergijos efektu, Juliai Hintermann ir Monique R. Siegel, pateikusioms svarių minčių.*

Connie Voigt

# Pratarmė

Susimąstyti apie energijos vampyrus mane paskatino psichoterapijos konsultacijų patirtis – dažnas iš mano pacientų ar klientų minėjo sekinančius ir energiją besiglemžiančius žmones. Pastebėjau, kad kartais vien pagalvoti apie tokį asmenį pakanka – ir žmogus pasijunta visiškai išsekęs, tuštut tuštutėlis. Taip atsirado apibūdinimas „energijos vampyrai“.

Paskui dešimt metų įvairiose šalyse vedžiau seminarus ir mokymus ir ėmiau vis aiškiau suvokti, kad niekam nepavyksta išvengti energijos vampyrų, kad (kone) kiekvienas yra nuo jų nukentėjęs. Tokių įtampą kurstančių žmonių aptikau ir tarp savo pažįstamų – kaip reikiant teko su jais pasiginčyti.

Vadovaudamasis pozityviąja psichoterapija, bandžiau ieškoti ir teigiamų energijos vampyravimo aspektų. Juk neprarandant humoro gerokai lengviau save stebėti ir apsisaugoti nuo gniuždančio energijos vampyrų poveikio ir įtakos. Kiekvienas iš mūsų gali įgusti suvaldyti energijos vampyrus ir gyventi vadovaudamasis savo paties sprendimais. Tausokite savo energiją – teišeina tai jums ir jūsų artimiesiems į gera.

*Hamid Peseschkian, Vokietija, Vysbadenas, 2009-ųjų vasaris*

Esu žurnalistė, komunikacijos ir žmogiškųjų išteklių vadybos ekspertė, verslo konsultantė, tad tenka susidurti su įvairiais darbo santykiais, išgirsti įvairių istorijų. Nė nevertindama šių istorijų, galiu pasa-

kyti, kad mobingas, deja, yra darbo santykių kasdienybė. Man pačiai teko patirti mobingą – štai tada ir susimąsčiau, kodėl taip nutiko. Gal mano pačios elgesys paskatino kitus imtis mobingo ir paversti mane auka? Gal auka pati pasisiūlo persekiotojui? Atsiribodami mes kartais galime kaip reikiant susilpninti neigiamą poveikį ir netgi jo išsilenkti. Apie tai šioje knygoje ir kalbama.

*Connie Voigt, Ciurichas, Šveicarija, 2009 vasaris*

Pusę šios knygos sudaro jos autorių apmąstymai ir patirtys – tai, su kuo jie susidūrė asmeniškai. Kurie būtent epizodai – tesprendžia skaitytojos ir skaitytojai patys.

# Turinys

# 2 dalis

# Įvadas

Energijos vampyras – kas tai? Kaip atsirado toks apibūdinimas? Kaip energijos vampyras veikia kitus žmones? Kodėl taip svarbu atpažinti jus ir jūsų energiją sekinantį žmogų?

„Energijos vampyras" – taip metaforiškai ir drauge supaprastintai apibūdinamas žmogus, kuris eikvoja mūsų energiją. Apibūdinimas labai taiklus, akimirksniu perprantamas, bet tik neapsigaukite – tokius žmones derėtų vertinti labai rimtai.

Kiekvienas yra tai patyręs – esama žmonių, su kuriais bendraudamas jūs jaučiatės emociškai, psichiškai, intelektualiai ir fiziškai sekinamas. Dažniausiai mes nė nesukame galvos, kodėl jaučiamės (energiškai) išsekę – tiesiog susitaikome, kad santykiai su mus supančiais žmonėmis yra tokie, ir tiek, o nemalonumus suverčiame darbui. Kai kurie netgi mano patys esą kalti dėl kylančių neigiamų jausmų. Gyvename laikais, kai stresas tapo kasdienybe, tad vakare jaustis išsekusiam yra kone gero tono požymis. Toks, sakytum, saloninis išsekimo vertinimas yra saviapgaulė. Juk nuovargį dažnai paskatina gelminis emocinis stresas, kurį nejučia sukelia mūsų individuali aplinka.

Šioje knygoje vadovaujamasi tuo, kad kiekvienam iš mūsų vis tenka susidurti su energijos glemžikais, arba energijos vampyrais, ir jų veikiamiems patirti emocinę įtampą. Vampyrų yra labai įvairių, jie pasireiškia kuo įvairiausiais būdais. Pirmoje knygos dalyje pateikdami tikrų istorijų autoriai išskiria ir apibūdina dvylika vampyrų tipų. Visoms situacijoms, kai susiduriame su vampyriškais žmonėmis, būdinga tai, kad išeikvojame daugiau energijos, nei įstengiame jos atkurti. Vienam energijos vampyras yra viršininkas, projekto vado-

vas, buvęs partneris, bendradarbis, kitam – tėvai, sutuoktinis arba draugė. Kiekvienu iš šių atvejų pateikiamas susidūrimo su tam tikro tipo energijos vampyru psichologinis mechanizmas.

Antroje knygos dalyje pateikiama praktinių patarimų, kaip save analizuoti. 4-ame skyriuje pasakojama, kaip atpažinti energijos vampyrus tarp tų žmonių, su kuriais bendraujame. Pateikiama įvairių būdų, kaip atpažinti galimus vampyrus ir vampyriškas situacijas.

5-ame skyriuje gilinamasi į psichologiją. Kodėl kai kurie žmonės tampa mums energijos vampyrais? Kodėl taip perdėtai jautriai reaguojame? Energijos vampyrai dažniausiai įaitrina senas žaizdas ar nuoskaudas – jie yra tarsi savotiški katalizatoriai. Energijos vampyro „nusikaltimas" yra tai, kad jam būtina kitų žmonių energija – šitaip jis kompensuoja savo energijos stygių. Svarbiausia šiuo atveju yra savivertė – ir kaltininkui, ir aukai jos stinga.

6-ame skyriuje pateikiama psichoterapeuto praktinių patarimų. Siūloma įvairių pozityviąja psichoterapija grindžiamų savipagalbos būdų. Norintiems dar labiau pasigilinti ir iš anksto pasirūpinti apsauga siūloma imtis savianalizės. 7-ame skyriuje pateikiama būdų, kaip apsisaugoti nuo energijos vampyrų ir įgyti jiems atsparumo. Pateikiama ir kontrolinių klausimų, padėsiančių išsiaiškinti, kodėl jaučiatės nesavarankiškas, ir apmąstyti savo elgseną. Kiekvienas žmogus turėtų siekti tapti kuo savarankiškesnis.

Galiausiai apie tai, kad energijos vampyrai stengiasi užklupti žmogų iš netyčių, nepasirengusį išpuoliui. 8-ame skyriuje pateikiami pavyzdžiai ir būdai turėtų pagelbėti nuginkluoti vampyrus pavienio užsipuolimo metu. 9-ame skyriuje publikuojamas testas, kuris padės nustatyti, ar siunčiate tam tikrus signalus, skatinančius vampyrus jus užsipulti. Kita vertus, spręsdamas šį testą kiekvienas galės išsiaiškinti, ar jis pats kitiems nėra energijos vampyras – nors gal kam nors toks įtarimas kilo jau ir pirmą dalį skaitant. Kiekvienas iš mūsų gali virsti energijos vampyru – nė pats to nežinodamas ir gal nė neketindamas.

Svarbiausias šios knygos tikslas – padėti aukoms atpažinti energijos vampyrus ir pateikti būdų, kaip nuo jų apsisaugoti, nes juk pakeisti kito žmogaus (beveik) neįmanoma. Elgtis taip, kad energijos vampyrai jums patiems nepakenktų, nėra paprasta, bet vis dėlto įmanoma – tai priklauso nuo mūsų pačių.

Knygoje nė nebandoma teigti, kad keistis turėtų kiti – bergždžios viltys. Ji skirta veikiau *vienam* žmogui – tam, kurį kiekvienas iš mūsų pirmiausia turėtų keisti. Tas žmogus esate jūs pats – kiekvienas iš mūsų. Nes kada nors vis tiek teks atsiteisti už tai, kad leidžiame energijos vampyrams engti mus. Tai mūsų pačių (nesąmoningas) pasirinkimas – leisti vienam ar kitam žmogui sekinti mus. Tad turime suvokti, kiek daug lemia mūsų pačių apsisprendimas kuriant vienokius ar kitokius santykius su bendradarbiais ar su artimaisiais, ir pasistengti, kad tie santykiai teiktų teigiamų išgyvenimų.

# 1 DALIS

# 1 skyrius

## Energijos vampyras – kas tai?

*Sveikas yra ne tas žmogus, kuris neturi problemų, o tas, kuris įstengia pozityviai jas spręsti.*

Pozityviosios psichoterapijos teiginys

Ar buvote atsidūrę tokiose situacijose? O gal ką nors panašaus patiriate kasdien?

**1 situacija**

Po atostogų gydytoja Floransa (34-erių) ateina į kliniką pakiliai nusiteikusi. Per atostogas ji puikiai pailsėjo, todėl dabar kupina jėgų nekantrauja vėl imtis darbo. Lipant laiptais priešpriešiais ateinanti slaugytoja mesteli: „Ko taip šypsotės? Jums taip malonu grįžti į darbą?" Po tokių dygių žodžių Floransa akimoju praranda norą dirbti. Jaučiasi išsekusi, nieko nebenori, nebent ir vėl eiti atostogų.

**2 situacija**

Kajus (38-erių) nusprendžia rašyti knygą ir papasakoja savo idėją draugei. Ši, nė neklausinėjusi kas ir kaip, skeptiškai tarsteli: „Jau prirašyta tiek knygų apie tai, todėl taviškė turėtų būti kokia nors nepaprasta – keblu bus." Ši pastaba atrodo nepagarbi, negana to – gniuždanti. Iš draugės nesulaukus pritarimo, užplūsta įniršis, sumišęs su nusivylimu. Po tokio įvertinimo jis jaučiasi išsekęs. O draugė tik ste-

bisi: „Koks tu jautrus. Aš tik pasakiau, ką manau. Juk visada prašai, kad būčiau atvira ir sąžininga."

### 3 situacija

Feličita (24-erių) didmiestyje studijuoja psichologiją. Savaitgaliais grįžta pas tėvus į kaimą. Nekantrauja pasipasakoti apie universitetą, apie tai, ką patyrė ir ką apie save pačią sužinojo per seminarus. Vos peržengusi slenkstį, pradeda berti naujienas ir kaipmat išgirsta tiesmukus mamos žodžius: „Vaike mano, atrodai labai išbalusi ir sunykusi. Ar tu bent laiku pavalgai tame mieste? O koks gi ten oras?" Ką galvoja, ko nori Feličita, niekam neįdomu. Feličitai dingojas, kad tėvams ji nerūpi, jaučiasi sugniuždyta ir koneveikia save, kam ir vėl leidosi į kalbas – juk puikiai žinojo, kaip bus.

Ką darytumėte, jei su jumis elgtųsi taip kaip su Floransa, Kajumi ar Feličita? Leiskite paaiškinti, kas čia įvyko. Visais trimis atvejais „aukos" visai nepagrįstai leidžiasi engiamos energijos vampyrų. Tai įprastos kasdienės situacijos, kaip įsivaizduojama – menkniekiai. Bet kiekvieną kartą, nelygu kokius jausmus man sukelia pats energijos vampyras ar jo pastabos, aš atitinkamai (stipriau arba silpniau) reaguoju.

Kaip ir šie minėtąsias situacijas išgyvenę žmonės, kiekvienas iš mūsų turi opių, ilgainiui įaitrintų vietų. Dažniausiai to neįsisąmoniname ar įsivaizduojame, kad šios problemos jau atsikratėme. Energijos vampyrai akimoju pajunta jautriąsias mūsų vietas ir spusteli „mygtuką". Kiekvieną kartą reaguojame taip pat – metų metus. Bergždžia bandyti – tai yra neįmanoma – sustabdyti energijos vampyrą, neleisti jam spustelėti mygtuko, jei vis dar neįsisąmoninome įsisenėjusių savo silpnybių. Pradinė mūsų reakcija – tik apsiginti nuo energijos vampyro, pasišnekėti su juo ir, vaizdžiai tariant, atvesti į doros kelią. Kaip liudija psichoterapeuto patirtis, dažniausiai tai – tuščios

pastangos. Kaip galėčiau tiems žmonėms, kuriuos matau kiekvieną mielą dieną, neleisti išsakyti pastabų? Taigi derėtų išsiaiškinti savo paties jautriąsias vietas, padirbėti su jomis arba įgusti suvaldyti savo jausmus. Tik šitaip įstengsime atsikratyti aukos nuostatų ir tapti savarankiškesni.

Kodėl energijos vampyru tampa slaugytoja, draugė, tėvai? Ar jie suvokia, ką daro? Ar jie patys tvirtai jaučiasi? O gal jie yra nepataisomi priekabos ir pesimistai, vien abejonėmis gyvenantys. Ar energijos vampyrai pasitiki savimi? Ar minėtosios trys vampyrų aukos tarp žmonių jaučiasi labai nesavarankiškos? Kaip atsitinka, kad energijos vampyrai taip stipriai veikia kitus žmones ir kodėl jų aukos nevalingai, nė pačios to nenorėdamos suteikia jiems tokią galią? Kaip galimoms aukoms atpažinti, kad energijos vampyrai spendžia joms spąstus ir manipuliuoja jomis? Kaip apsisaugoti nuo vampyrų ir ilgam įgyti „imunitetą"?

Kiekvienas žmogus siekia būti savarankiškas ir pats spręsti, kam naudoti savo energiją ir kiek jos skirti. Energijos vampyras veikia kitų žmonių apsisprendimus – paverčia juos priklausomomis būtybėmis. Tas, kuris metų metus jaučiasi priklausomas nuo kitų žmonių ar net situacijų, ilgainiui praranda gyvenimo džiaugsmą, tampa vis pasyvesnis. Tam tikrais atvejais tokios situacijos gali paskatinti depresiją, atsitolinimą nuo savo paties gyvenimo, taip pat ir psichosomatines ligas, vangumą.

Tikras išsilaisvinimas iš energijos vampyro gniaužtų įmanomas tik per savirefleksiją, keičiant savo paties nuostatas. Tik perpratę mums patiems ir mus supantiems žmonėms būdingus psichologinius mechanizmus įstengsime suvokti ir nuspręsti, kaip nusikratyti energijos vampyro. Jei imsimės veiksmų neperpratę šių mechanizmų, pagerės tik trumpam, paskui vis tiek įkliūsime į kokio kito energijos vampyro – o jų tikrai atsiras – pinkles. Nagrinėti, kaip dažnai nutinka, reikėtų ne tik „kaltininko", tai yra energijos vam-

pyro, nuodėmes – svarbiau šiuo atveju aukos elgsena. Perpratę šį mechanizmą, galėsime ir patys keistis, kad ir kas būtume – energijos vampyras ar jo auka.

> Tas, kuris metų metus jaučiasi priklausomas nuo kitų žmonių ar net situacijų, ilgainiui praranda gyvenimo džiaugsmą, tampa vis pasyvesnis.

# 2 skyrius

## Energijos vampyrų tipai

*Užsibrėžęs tikslą apsisprendžia,*
*apsisprendęs atgauna ramybę,*
*atgavęs ramybę jaučiasi saugus,*
*jausdamasis saugus apmąsto,*
*apmąstęs patobulina.*

Rytų išmintis

Energijos vampyrai reiškiasi įvairiais būdais. Kiekvienam jų tipui suteiksime tokį vardą, kuris atspindi būdingiausias šio tipo vampyrų savybes, ir trumpai apibūdinsime jų aukas. Energijos vampyrai ir vampyrės – yra jų ir vyrų, ir moterų – pasireiškia nevienodai, vieni stipriau, kiti silpniau. Kai kurių žmonių elgseną šie apibūdinimai visiškai atitinka, bet dažniausiai ryškūs kurio nors vieno vampyrų tipo požymiai žmogui nėra būdingi. Yra ir tokių, kuriems tinka įvairių energijos vampyrų tipų bruožai. Tas pats žmogus, nelygu su kuo bendrauja, vienu atveju gali būti vampyras, kitu – pats tapti auka. Trumpai tariant, kiekvienas žmogus gali būti ir energijos vampyras, ir auka. Mat ir vampyras, ir auka dažniausiai bando kompensuoti savivertės stygių. Išsamiau, nuodugniau tai panagrinėsime 6-ame skyriuje – „Psichoterapiniame ekskurse“.

## Vampyras Pinklių Rezgėjas

Šio tipo vampyras per smarkiai pervertina save. Jis nepakenčia prieštarų, yra neįžvalgus, despotiškas, jaučiasi esąs nepakeičiamas. Dažnas vampyras Pinklių Rezgėjas yra narciziškas. Jei vampyras Pinklių Rezgėjas yra viršininkas, labai tikėtina, kad jis engs tuos bendradarbius, kurie jam neįtiks. Tie nuolat kentės nuo jo užsipuldinėjimų.

## „Na Taip, Tačiau" vampyras

Jo poveikio galia – tai jo reakcija. Bet kurį kito žmogaus sumanymą ar pastabą jis palydi dvejone: „Na taip, tačiau..." Tokie pirmieji jo žodžiai. Šis energijos vampyras išvardija gausybę priežasčių, kodėl jis negalėtų to ar ano pakeisti ar padaryti – kitiems žmonėms tai sukelia neigiamų jausmų, vargina juos.

## Depresyvusis energijos vampyras

Ant jo pečių gula viso pasaulio nelaimės, jis amžinai surukęs, nusiminęs. Jam viskas nepakeliamai sunku, o labiausiai – jo paties būtis. Nors laiko turi sočiai, vis tiek ne kažin ką tenuveikia ir negeba bent kiek susitvarkyti. Jis telkia dėmesį į save, gyvena vadovaudamasis tokia nuostata: man blogai, jūs turite man pagelbėti, skatinti mane, drąsinti, teikti man džiaugsmo ir t. t. Jis per dienas galuojasi ir šitaip atgraso aplinkinius, gadina jiems nuotaiką.

## Vampyras Paminklų Garbstytojas

Šio tipo žmogus labai džiaugtųsi, jei viskas liktų po senovei. Jis vadovaujasi tokia nuostata: „Visada taip darėme." Jis nepakenčia pokyčių, piestu stoja prieš juos šaukdamas: „Jei būtų įmanomas koks kitas geras sprendimas, seniai būčiau jį priėmęs." Paminklų Garbstytojas gyvena bandydamas sustabdyti laiką, svarbiausia jam – kad niekas nesikeistų. Jo aukos – kūrybingi žmonės, iškiliausi įmonės darbuo-

tojai, galbūt būsimieji vadovai. Jų siūlomos naujovės vampyrui – lyg žirniai nuo sienos.

### Vampyras Ledo Luitas

Kam gi nepažįstama tokia scena? Žmona virtuvėje prie stalo šniurkščioja: „Tavęs nedomina, tu niekada neišklausai mano problemų." Vyras, praleidęs jos žodžius pro ausis, tarsteli dabar vesiąs šunį pavedžioti. Šis emociškai šaltas vampyras visuomenėje veikiausiai labai gerbiamas ir vertinamas, tačiau jį domina dalykiniai, ne asmeniniai ryšiai. Savo auką, dažniausiai labai jausmingą, jis palieka likimo valiai.

### Vampyras Ignoruotojas

Įdomiausia tai, kad šis tipas, paklausęs, kaip jums sekasi, visai nesidomi, ką atsakysite. Jo auka, sakytum, su savim pačia ir kalbasi. Vampyras Ignoruotojas ko nors paklausia, jūs jau žiojatės atsakyti, o jis, užuot išklausęs, pasisuka į kitą žmogų. Šio tipo vampyrų galimos aukos jaučiasi tarsi tuštumoje ir patiki kitiems esančios nuobodžios. Vis suka galvą, ką ne taip daro.

### Vampyras Aukštalipys

Šis vampyras siekia aukštumų – jį traukia tik aukščiausios viršūnės. Taip elgiasi tikėdamasis priblokšti kitus – savo paties vaikus, bendradarbius. Jis nuolat siekia to, kas nepasiekiama. Ir jei tik pavyksta, jis kaipmat nusivilia. („Tai juk bet kas padarytų. Patys niekai.") Nieko nepasiekusieji vampyro Aukštalipio nedomina. Jis koneveikia kitus, taip pat ir save, nes nori kilti vis aukštyn, aukštyn ir niekad nepasiekia tikslo – tiesiog įveikęs ką, įsmeigia vėliavėlę dar aukščiau. Jis niekad nenurimsta, o jo nepasitenkinimu persiima ir kiti.

## Paslaugusis vampyras

Perdėtas mandagumas irgi sekina. Šis vampyras niekam nenori būti našta, bet kaip tik dėl to ja ir tampa. Jis pasirengęs bet kurią akimirką padėti, jis pervertina savo galimybes, tad sukelia kitiems tik dar daugiau rūpesčių. Nors pats apie informacines technologijas nenusimano, bendradarbio siūlomos pagalbos vis dėlto atsisako ir nusiperka pasenusio modelio kompiuterį, o paskui tam bendradarbiui tenka ilgai vargti, kol pakeičia šį modelį į naujesnį. Pakviestas į restoraną ir paklaustas, ką gersiąs, Paslaugusis tarsteli: „O tu ką? Man tas pats." Jį tenka vis kamantinėti... kol galiausiai kas nors kitas už jį nusprendžia. Toks amžinas neapsisprendimas kitus žmones nepaprastai vargina.

## Vampyras Nosies Kaišiotojas

Jis vis kiša nosį ten, kur nepridera. Primygtinai lįsdamas į svetimus reikalus, jis pats to nenorėdamas kelia sumaištį ir žmonės, įtraukti į, tiesą sakant, niekines istorijas, virsta bergždžio jo veiklumo aukomis ir patiria gausybę nesusipratimų. Šitaip visur kaišiodamas nosį jis tikisi sutvarkyti reikalus – tik, deja, išeina atbulai. Dažnai nė nesusivokiama, kas užvirė šią košę, tad Nosies Kaišiotojo niekas neprikerpa.

## Vampyras Vilkas Ėriuko Kailiu

Pažiūrėti toks žmogus atrodo draugiškas ir kuklus, o išties jis kaip reikiant velnių priėdęs. Tad mes vis apsišauname. Dažnas iš jų yra piktas žmogus – tik atrodo bičiuliškas ir paslaugus. Kebliausia tai, kad šio tipo vampyrą sunku atpažinti.

## Vampyras „Aš Čia Niekuo Dėtas"

Šiam vampyrų tipui priklauso, tarkim, tokie viršininkai, kurie metų metus delsia imtis tinkamos strategijos, o paskui, įmonei bankrutuojant, visas kaltes suverčia kolektyvui. Esą darbuotojai „nepakankamai

darbo įdėjo, kitaip juk įmonė ir toliau sau gyvuotų". Toks vampyras nepripažįsta savo paties trūkumų – jis tiesiog nepajėgia prisiimti atsakomybės ir valdyti padėtį.

## Vampyras Visažinis

Apie vieną ar kitą dalyką jis neturi nė menkiausios nuovokos, bet manosi esąs visažinis. Kad ir kokia sudėtinga būtų situacija, jis visada žino, ką daryti. Toks gudročius žarstydamas banaliausius patarimus tik žeidžia ir piktina kitus. Skleisdamas savo menamas žinias, jis tiesiog ryja savo aukų laiką. O jei kuris neapsikentęs išrėžia, kad šis postringauja apie tai, apie ką jokios nuovokos neturi, tokiam žmogui gresia ilgam susigadinti santykius su Visažiniu.

Ar buvote atsidūrę tokiose situacijose? Auka ar vampyras tada buvote? Jei taip, skaitykite toliau, jei ne – vis tiek paskaitykite. Papasakosime, kaip galėtumėte ilgam ryžtingai atsiriboti nuo šių energijos vampyrų ir netapti jų aukomis. Jums tereikia įgusti elgtis kitaip – ir vampyras liausis jus vertinęs kaip galimą auką, kitaip tariant, jis nustos jums galios, nes keisti savo paties elgseną jis veikiausiai nėra pajėgus. O jei paaiškėtų, kad jūs pats esate energijos vampyras, vis tiek siūlyčiau skaityti toliau – kad suprastumėte, kaip jus vertina kiti žmonės ir kodėl pasitaiko situacijų, kurių jūs galbūt nė nepastebite.

Nors psichologai stengėsi išsiaiškinti, kaip energijos vampyras geba pajusti galimos aukos silpnąsias vietas, tai taip ir liko paslaptis. Kaip ir meilė iš pirmo žvilgsnio. Todėl susidurti su vampyrais ir yra grėsminga. Taigi tokias situacijas ir santykius, gilindamosi į savo jausmus ir elgseną, turėtų keisti pačios aukos.

Paradoksalu, bet energijos vampyrai dažniausiai yra mums artimi žmonės. Su auka juos sieja gana glaudūs ryšiai – tai gali būti tiesioginis viršininkas arba šeimos narys. Taigi vampyras yra perpratęs šio jausmus ir silpnybes ir gali lengvai juos paveikti. Vampyras yra

mums artimas žmogus, todėl mes pernelyg jautriai reaguojame į jo poelgius ar žodžius – jei tai sakytų ne toks artimas žmogus, veikiausiai praleistume pro ausis. Santykius su energijos vampyru dar labiau komplikuoja tai, kad daugumą iš jų sunku būtų palikti – nutraukti bet kokius ryšius. Partnerio, vaikų, viršininko, anytos, uošvės ar kaimynų juk vienu moju nepamesi. Tad telieka pasirūpinti savisauga.

Energijos vampyrų vaizdinys padės išsiugdyti pozityvų požiūrį į sudėtingus, nuolat kintančius tarpusavio santykius. Galima teigti, kad energijos vampyrai, deja, nė neprašomi, teikia mums greitą nemokamą pagalbą – skatina savęs pažinimą, greitą analizę. Pas psichoterapeutą tai truktų kelerius metus. Toliau pateikiame istorijų, kurių liudininkai buvo šios knygos autoriai. Skaitydami atpažinsite daug tokių situacijų, kurias ir patys esate išgyvenę, bet galbūt niekada jų neanalizavote, nebandėte vertinti.

# 3 skyrius

## Pasakojimai apie dažniausiai pasitaikančius energijos vampyrų tipus

### *Žmonių pažinimas: teorija ir praktika*

*Vienas sumanus, žinių ir išminties ištroškęs jaunuolis, kad ir kaip sunku jam būdavo apsiprasti tolimoje svečioje šalyje, išvyko į Egiptą studijuoti fizionomikos – veido išraiškos mokslo. Mokslas truko šešerius metus. Jį baigęs kuo puikiausiai išlaikė egzaminą. Džiaugsmingai nusiteikęs, kupinas pasididžiavimo grįžo jis į gimtinę. Ir į kiekvieną sutiktąjį žvelgdavo skvarbiomis fizionomo akimis, o kad žinias labiau įtvirtintų, įdėmiai tyrinėdavo kiekvieno priešpriešiais ateinančiojo veidą.*

*Kartą jis sutiko vyrą, kurio veido išraiška liudijo šį žmogų turint tokias šešias savybes: pavyduliavimą, pavydą, godulį, gobšumą, šykštumą ir šiurkštumą. „O Viešpatie, kokia baisi jo veido išraiška – kaip gyvas tokios nesu matęs. Galėsiu pasitikrint savąją teoriją.“ Vos jam tai dingtelėjo, nepažįstamasis artyn priėjęs bičiuliškai, maloniai ir prielankiai tarė: „O šeiche! Diena jau eina vakarop, o iki kito kaimo dar kelio galas. Mano trobelė maža ir niūri, bet aš nunešiu ten tave ant rankų. Garbė man būtų, jei šią naktį apsistotum pas mane, koks aš laimingas būčiau, jeigu paviešėtum!“ O keliauninkas tik stebėjosi: „Tai bent! Koks keistas nepažįstamasis, kaip nedera puiki kalba ir bjaurasties iškreiptas veidas.“*

*Tokia mintis labai baugino, vertė abejoti tuo, ko mokėsi šešerius metus. Panūdęs sužinoti tiesą, sutiko paviešėt pas nepažįstamąjį. O šis*

*mokslinčių pamylėjo arbata, kava, vaisvandeniais, pyragais ir vandenpypke. Nepaprastai jis buvo svečiui malonus, atidos, gero žodžio, pagyrų nepagailėjo. Taip tris dienas ir tris naktis vis nepaleido keliauninko. Galiausiai mokslinčius įstengė atsispirti tokiam širdingam vaišingumui ir ėmė rengtis į kelionę.*

*Atsisveikindamas šeimininkas ištiesė jam voką ir tarė: „O pone! Jūsų sąskaita." – „Kokia sąskaita?" – nustebęs paklausė mokslinčius. Nelyginant kardą iš makšties ištraukus, dabar išryškėjo tikrasis šeimininko veidas. Jis rūsčiai kaktą suraukė ir sumaurojo: „Koks įžūlumas! Ką sau manai – gali čia pusti į valias? Manai, už dyką viskas?" Girdėdamas tai mokslinčius kaipmat atsitokėjo ir žodžio netaręs atplėšė voką. Tada pamatė, kad tai, ką valgė ir net ko nevalgė, buvo įkainota šimteriopai brangiau. Jis neturėjo nė pusės reikalaujamų pinigų. Tad nieko kita nė neliko – tik nusėst nuo žirgo ir palikt jį šeimininkui, ir balną dar pridėti su visa važta, dar negana – kelionės drabužius, ir tuos nusimesti. Tada jis leidosi į kelią pėsčias. Kas žingsnis tarsi apkerėtas vis lankstydamasis ir šaukdamas balsu: „Garbė Tau, Viešpatie, garbė, – nenuėjo perniek šešerius metus trukęs mokslas!" (Pagal 'Abdu' l-Bahá)**

Toliau pateiksime pavyzdžių, rodančių, kaip vieno ar kito tipo energijos vampyrai kompensuoja savo trūkumus ir kaip aukos reaguoja į jų išpuolius. Aukas – dažniausiai menkos savivertės, permainingo būdo, dvejojančius žmones – vampyrai pasirenka, tikriau tariant, išsirenka iš kitų, nesąmoningai. Galimas aukas jie, sakytum, užuodžia, atpažįsta pagal pirmąją reakciją prasidėjus pašnekesiui. Tam tikri ženklai rodo, kad auka siunčia nematomus signalus, kuriuos energijos vampyras sugauna. Ir jeigu juodu, auka ir vampyras, atitinka vienas kitą kaip kirvis kotą, tada jau galima kalbėti apie tikrą auką.

---

* Pagal: Der Kaufmann und der Papagei: Fischer Taschenbuch Verlag, Bd. 3300, S. 137/38; Copyright S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1979.

Reikėtų skirti tokius energijos vampyrus, kurie su savo aukomis susisaistę kasdieniais ryšiais, tad nuolatos glemžiasi šių, dažniausiai savo artimųjų, energiją, ir tokius vampyrus, kurie užsipuola ir suleidžia dantis tik pasitaikius progai – dažniausiai tada, kai sumenksta žmogaus savikliova (kaip atsitiko, tarkim, gydytojai Floransai ir knygą sumaniusiam rašyti Kajui).

## Vampyras Pinklių Rezgėjas

### Jei viršininko pinklės smaugia kolektyvą

Kam gi nėra tekę susidurti su viršininku despotu? Jis – o gal ji – yra egocentriškas, amžinai pervertina save, negali pakęsti prieštaravimų, viską geriau už kitus išmano, jaučiasi esąs nepakeičiamas. Jis – verčiau jau tarkim „jis", nes moterų viršininkių vos vieną kitą terastume – neria savo aukoms kilpą ant kaklo. Siekdamas pripažinimo jis vis krauna darbus savo aukoms, o šios iš pradžių nė nejunta, kad joms neriama kilpa. „Smaugimas" prasideda kiek vėliau.

**Pavyzdys**

Nė nepasibeldęs viršininkas įžengia į finansų vadybininko kabinetą ir primygtinai reikalauja per dvi dienas parengti išsamią finansinę ataskaitą – mat būtina pateikti per valdybos posėdį. „Šis darbas – pirmiausia, be jokių išlygų", – priduria. Taigi finansų vadybininkas atideda į šalį svarbius projektus ir imasi vykdyti viršininko užduotį. Po kelių valandų viršininkas vėl įsiveržia pas finansų vadybininką ir paklausia, o kaipgi kiti projektai. Finansų vadybininkas pabrėžtinai primena, kad dabar jis dirba su skubiąja užduotimi – viršininko paliepimu rengia finansinę ataskaitą. O viršininkas gaižiai jam atitaria: „Tokias pareigas einančiam žmogui derėtų įgusti atlikti vienu metu kelis darbus." Po tokios ištarmės vadybininkui nuotaika subjūra visai dienai. Jis tramdo įtūžį, stengiasi to neparodyti. Jei tokios situacijos kartojasi diena po dienos, vadybininkui ilgainiui pradeda grėsti psichosomatinės ligos (skrandžio skausmai), jis tampa vangus. Vis dažniau ima svarstyti, ar nevertėtų pasiieškoti darbo kitur.

**Kaltininko portretas**

Yra bent dvi vampyro Pinklių Rezgėjo atmainos. Toks vampyras gali būti narcisistinė asmenybė, mananti, kad jo reikalai yra svarbesni už

kitų problemas. Šiam vampyrui stinga empatijos, jis negeba pajusti kitų žmonių jausmų ir išgyvenimų, bet pats yra perdėtai jautrus kritikai. Įprasta jo reakcija į kitų žmonių pastabas – įtūžis ir nuvertinimas.

Dažnas šio tipo vampyras reikalauja, kad jo pageidavimai būtų patenkinti tuoj pat. Visiškai normalu, kai vaikas (tam tikro amžiaus) reikalauja tuoj pat vykdyti jo pageidavimą ar norą („Aš dabar, tuoj pat, noriu gerti." „Bet aš dabar noriu į tualetą. Negaliu penkių minučių palaukti.") Deja, kartais taip nutinka ir suaugusiesiems. Viršininkas pasikviečia darbuotoją ir liepia nedelsiant imtis kokio darbo, nors kuo ramiausiai galėtų visa tai išdėstyti po valandos vyksiančiame pasitarime. Kitas piktinasi dėl to, kad skambina telefonu, o žmogus neatsiliepia – kaip tik dabar, kai jam šitaip reikia. Toks vampyro elgesys labai slegia auką.

**Aukos portretas**

Vampyro Pinklių Rezgėjo aukoms būtinas nuolatinis kitų pripažinimas, dėl nesėkmių jos linkusios kaltinti tik save. Jos vis stengiasi įtikti vampyrui Pinklių Rezgėjui, jų, kaip ir vampyro, savivertė menka. Daugelis iš jų vampyrą idealizuoja – nė nesuvokdamos, kad energijos vampyras dėl menkos savivertės ir pats jaučiasi nesaugus.

**Psichologinis mechanizmas**

Engėjui, šiuo atveju – viršininkui, atrodo, kad viskas vyksta per lėtai. Pavaldiniams niekaip nepavyksta įtikti – ar šiaip, ar taip jiems vis tiek užneriama kilpa. Bendradarbiai nukenčia dėl vampyro Pinklių Rezgėjo esminio nepasitikėjimo kitų žmonių gebėjimais – kaip tik tai liudija menką energijos vampyro savivertę. Jis pats gerai jaučiasi tik tada, kai nuvertina kitus. Čia tiktų sūpuoklių vaikų žaidimo aikštelėje vaizdinys – kai kitas apačioje, aš iškilęs į viršų. Nuvertindamas kitus padidinu savo paties vertę, tiesa, gan neilgam. O kadangi

nepasikliauti kitų gebėjimais dažniausiai nėra jokio tikro pagrindo, vampyras Pinklių Rezgėjas gali stvertis ir fantazijų – pradėti viską sieti vien su savo asmeniu, įtikėti, neva jo atžvilgiu visi priešiškai nusiteikę, visi tik ir nori jam pakenkti.

## Abu partneriai rezga vienas kitam pinkles

Vampyrai Pinklių Rezgėjai su „saviškiais" mielai užmezga ir asmeninius ryšius – mat pomėgis užsipuldinėti vienam kitą jiems gali atrodyti patrauklus. Jie meta vienas kitam iššūkį – mezgantis santykiams tai tik pakursto ir sustiprina potraukį. Bet vos tik išryškėja fronto linijos, prasideda kova dėl valdžios. Vertėtų priminti: psichologijos požiūriu kone visos žmonių tarpusavio santykių problemos kyla dėl trijų dalykų – meilės, valdžios ir pinigų. Valdžia, kaip rodo toliau pateikiamas pavyzdys, daug lemia, tad įgyti ją labai svarbu.

### Pavyzdys

Štefanas V. ir Štefani B. kartu gyvena devynerius metus. Bet jau dvejі metai jų santykiai tėra formalūs, vien „tarnybiniai". Abiem sekasi gerai, abu yra kovingi. Jie nė nepagalvoja, kad neišsiskiria tik todėl, kad ir toliau galėtų reikalauti vienas iš kito dėmesio ir svajoti apie pribloškiančią sėkmę. Savo problemas jie laiko išskirtinėmis, būdingomis tik ypatingiems žmonėms – tokiems kaip jie. Pripažinimas jiems reikalingas nepalyginti labiau negu kitiems žmonėms, tad jie vis stengiasi įgyti kuo daugiau valdžios. Pasakodamiesi apie savo sėkmes, jie pelno kitų žmonių dėmesį ir susižavėjimą. Juodu visą laiką gretina savo ir partnerio pasiekimus – jiems būtina be paliovos matuotis ir rungtyniauti tarpusavy. Abu jie labai pavydūs. Tad Štefanas savo meilužei Sandrai Z. pareiškia uždirbąs daug daugiau pinigų nei Štefani, nors ši ir yra daugiau pasiekusi. „Aš, kaip konsultantas, turiu kur kas daugiau veiksmų laisvės ir galimybių nei ji", – puikuodamasis sako Štefanas.

## Aukos ir kaltininko portretas

Abu jie linkę konkuruoti, tai yra svarbiausia jiems – pasiekti tikslą, įvykdyti tai, ką užsibrėžę. Ir vienas, ir kitas pervertina savo gebėjimus. Abu yra garbėtroškos, juos traukia tokie pat kaip jie stiprūs žmonės, jie vis nesiliauja tarpusavy varžęsi.

## Psichologinis mechanizmas

Abiem šiems vampyrams, nors jie to ir nepripažįsta, būdinga menka savivertė. Abu jie yra ir kovos dėl valdžios kurstytojai, ir savo priešininko aukos. Jie išsunkia vienas kitą.

### Vampyro Pinklių Rezgėjo priešnuodis

Jei suvokėte, kad jums artimas žmogus yra narcisistinė asmenybė, tai yra kad jam vis negana kitų pripažinimo ir kad vis tiek jam niekaip neįtiksite, verčiau jau ir nevarkite. Įvertinkite savo stiprybes ir gebėjimus ir nesiveldamas į jokius išvedžiojimus leiskite pro ausis jo reikalavimus.

# „Na Taip, Tačiau" vampyras

## Pavaldiniai dilina viršininko nervus

Tarkim, esate projekto vadovas, vadovaujate 20 žmonių grupei. Ką tik ėmėtės naujo projekto, esate pakiliai nusiteikęs, kupinas jėgų – ir sužinote, kad du bendradarbiai nenori dalyvauti projekte. Jūs esate racionaliai mąstantis, aiškių rezultatų siekiantis projekto vadovas, tad nesuvokiate, kas gi tiedviem nutiko – juk smulkiai išdėstėte planą, patikslindamas net menkiausias detales. Jums tikras galvosūkis, kodėl gi tuodu vis reiškia abejones dėl savo dalyvavimo šiame projekte ir apskritai dėl paties projekto.

### Pašnekesių pavyzdžiai

Projekto vadovas (pirmam) bendradarbiui: „Pone J., manau, turėtumėte vadovauti informacinių technologijų padaliniui. Juk turite sočiai patirties, tad nusipelnėte paaukštinimo."

Ponas J.: „Na taip, tačiau apie paramą ne kažin ką tenutuokiu. O ką gi aš darysiu, jei reikalai pakryps į bloga? Ir apskritai, manau, pernelyg rizikinga imtis šio projekto.

Akivaizdu, projekto vadovas pervertino šį bendradarbį – tiesiog jis nieko nežinojo apie šio emocines nuostatas.

Maža to, vadovui teko pasirūpinti ir naująja asistente – mat jos pirmtakė čia jau nedirbo, tad ir darbų naujokei perduoti negalėjo.

Projekto vadovas (antrai) bendradarbei: „Ponia A., ką tik pradėjote darbą mūsų grupėje, bet, tikiuosi, neisite pas mane kiekvieno mažmožio tikslintis. Nenorėčiau gaišti laiko, juolab jums rūpimi dalykai nėra tokie sudėtingi, kad neįstengtumėte spręsti pati, savarankiškai."

Ponia A.: „Na taip, tačiau aš čia naujokė, man reikėtų išsiklausinėti visko ir pasitikslinti su jumis. Įsivažiuoti visada užtrunka, tad pradedančiajam derėtų įskaičiuoti ir viršvalandžių."

Projekto vadovas sąmatoje jokių viršvalandžių nebuvo numatęs, jo manymu, jų nė nereikia. Dabar, vos tik pamačius ponią A., jam rankos kaipmat nusvyra. Persimetęs su ja žodžiu kitu, jaučiasi visiškai išsunktas ir iš paskutiniųjų stengiasi neprarasti savitvardos. Materialios paskatos ar pagyrimai ponią A. labai trumpai tepamalonina – vos apsisukusi ji ir vėl įninka kamantinėti. Iš pradžių projekto vadovas nemenkai stengėsi, manė, supažindins ponią A. su darbu, o paskui ji jau kaip reikiant įsitrauks. Bet tas amžinas jos nepatiklumas, tos nuolatinės dvejonės „na taip, tačiau" – visa tai ne tik į pasiutimą varė, bet ir vertė pasijusti bejėgį.

**Kaltininko portretas. Ponas J.**

Šiam „Na Taip, Tačiau" energijos vampyrui bet kokia galimybė ar proga tampa problema, nė nepradėjęs dirbti jis jau būgštauja neįstengsiąs įvykdyti keliamų reikalavimų. Pareigų paaukštinimo jis atsisako baimindamasis, kad tada iš jo bus daugiau tikimasi, be to, ir atsakomybę teks prisiimti. Tai tikra pilka pelytė. Svarbius sprendimus jis leidžia priimti kitiems, nuolatos pritaria kitiems – net tada, kai mano šiuos esant neteisius, – vis baimindamasis, kad tik jo neatstumtų. Nuolatinė jo baimė ir nepatiklumas akivaizdžių rezultatų siekiančius bendradarbius – šiuo atveju projekto vadovą – varo į pasiutimą.

**Kaltininko portretas. Ponia A.**

Šiai „Na Taip, Tačiau" energijos vampyrei taip pat sunku priimti sprendimus, o gal ji to nė negeba. Ji be paliovos klausinėja patarimo, yra linkusi pritarti kitiems, kiekvienas jos veiksmas – nelyginant vėliavos plastėjimas vėjyje. Šiai moteriai nebūdinga asmeninė iniciatyva ir veiklumas. Tai ji paliudija nuolatos klausinėdama: „Ką turėčiau daryti? Kiek laiko skiriama darbui perimti? Į ką kreiptis, jei kiltų klausimų?" Ją reikia nuolat girti ir tikinti. Ji atrodo, o ir jaučiasi, esan-

ti bejėgė, daro daugybę klaidų, yra nemotyvuota, nesavarankiška, ją žeidžia kritika, kitų nepritarimas.

**Aukos portretas**

Tokių vampyrų aukos yra aiškių tikslų ir rezultatų siekiantys žmonės – aktyviai besiimantys darbų, problemų sprendimo. To jie tikisi ir iš kitų. Tai vadovo tipas. Tokiems žmonėms nėra neįvykdomų darbų, skatinami ambicijų jie tikisi viską įveiksią – kaip tik dėl to jie dažnai patiria stresą. O toks stabdys kaip „Na Taip, Tačiau" vampyras stresą dar labiau sustiprina. Vadovo tipo žmonės ir patys neretai tampa vampyrais. Mat dėmesį jie sutelkia į tikslą – apie kitų žmonių silpnybes ir visa kita jie nemąsto. Be to, tokie žmonės ne itin pasižymi gebėjimu bendrauti. Dažnas iš jų, pradėjęs vadovauti personalui, prieina liepto galą. Tada nebegelbsti jo gebėjimas telkti veiksmus į galutinį tikslą – jis taip ir neįgunda suvaldyti proceso.

**Psichologinis mechanizmas**

Menka „Na Taip, Tačiau" vampyro savivertė skatina auką imtis globos. Toks žmogus jaučiasi lyg animatorius, kuriam privalu savo globotinį motyvuoti, skatinti, įkvėpti. Šių vampyrų aukos yra veiklūs žmonės – jie sočiai turi darbo, tad „Na Taip, Tačiau" vampyro triūsinėjimas juos vargina ir sukelia dar didesnį stresą, ir jie stengiasi jo išvengti.

**„Na Taip, Tačiau" vampyro priešnuodis**

Susiklosčius tokiems santykiams, labai pravartu prisiminti posakį „Protingesnis nutylės". Ypač daug jėgų išeikvojame tada, kai su „Na Taip, Tačiau" vampyru „einame ant peilių", tai yra kai vis dar tikimės, kad protingai pakalbėję įstengsime jį pakeisti. Kartais metų metais, dešimtmečiais tikiname – bergždžiai.

Nustokite tai darę, be jokios graužaties nustokite. Pasiryžkite pagaliau – tuščias reikalas eikvoti jėgas tiems žmonėms, kurie to nevertina. Nesileiskite į svarstymus „Na taip, tačiau..." – tiesiog konstatuokite: „Yra taip.", „Dėkui už pastabą, vis dėlto mums teks šį darbą baigti." Arba tiesiog – „Ačiū." Ir toliau dirbkite savo darbą.

## Depresyvusis vampyras

### Viršininkas – depresyvus konsultantas

Nors šio žmogaus pečius, vaizdžiai tariant, slegia viso pasaulio rūpesčiai, jis pats taip tvirtai įkimba į savo artimųjų pečius ir su tokia sunkio jėga, kad šie nebegali arba nebenori jo daugiau pakęsti tiesiogine šio žodžio prasme.

Darbe tokie žmonės be paliovos dūsauja, nors jų stalas ir nelūžta nuo darbų. Juos erzina kiekvienas mažmožis: bendradarbė, su kuria prasilenkė eidamas prie dauginimo aparato, – ši mat bičiuliškai jam „sveikas" mestelėjo; vis nesiliaujantis kosėti bendradarbis – jau kuris mėnuo erdviame biure vis netyla jo krenkštimas.

Depresyviojo vampyro bendradarbiai negalėtų aiškiai pasakyti, ar jis amžinai toks susigraužęs dėl to, kad jam vis kas nors nemalonaus nutinka, o gal jis tiesiog nuotaikos žmogus. Jo paklausius – vis kas nors kitas, ne jis, kaltas. Ko gi ta bendradarbė, kai jis ėjo prie dauginimo aparato, šlameno pro šalį. Nederėtų trikdyti, kai žmogui širdperša – juk bendradarbiai patys turėtų susivokti. Bet ne, jiems nė motais. Šitaip mąstydamas Depresyvusis energijos vampyras įtiki, kad jei viskas klojasi ne taip, kaip jis tikisi, – vadinasi, visi prieš jį susimokė, tai yra jis mano, kad bendradarbė tyčia, jį paerzinti norėdama, koridoriuje pasuko tiesiai pro jį. Šio vampyro depresiją paskatina tai, kad visą dėmesį jis sutelkęs į savo paties asmenį.

Ne ką paprasčiau santykiai klostosi su viršininku Depresyviuoju vampyru. Pateikiame vienos redakcijos istoriją.

Prieš trejus metus Kuncas tapo verslo žurnalo vyriausiuoju redaktoriumi. Jis vadovauja dviem bendradarbėms, iš kurių viena čia dirbo dar prieš jam ateinant. Tai Astrida – bendradarbė, kuri nuo pat pradžių nereiškė jam palankumo. Juodu beveik nebendrauja. Viena vertus, dėl to, kad ne kažin ką teturi vienas kitam pasakyti, kita ver-

tus, dėl to, kad tiesiog nesusišneka. Ne kažin koks derinys – gerų darbo santykių taip nesukursi. Bet nė vienas neieško išeities. Kuncas ir Astrida ir toliau atkakliai tyli. Taip lig pat tos dienos, kai kartą poilsiaudamas Azijoje Kuncas nusprendė šią darbuotoją atleisti.

Bet ta ožka – taip jis ją apibūdino kitai redakcijos darbuotojai – vienu moju sužlugdė visus jo planus: kol jo nebuvo, ji apsiskelbė redakcijai besilaukianti. Ta žinia tik grįžusį iš atostogų Kuncą išmušė iš vėžių. Jis kone įsitikinęs, kad pastojo ji vien jam kerštaudama. „Juk pastojo kaip tik dabar, sužinojusi, kad jis ketina mest ją lauk, – šitaip tikėjosi išsaugosianti darbą", – bėdojo jis kitai bendradarbei. Ši netikėjo savo ausimis. Negi viršininkas mano, kad darbuotoja vien dėl jo ryžosi tokiam žingsniui – gimdyti, vien dėl jo nustojo saugotis?

Akivaizdu, Kuncui, liaudiškai tariant, persekiojimo manija. Net kai bendradarbiai iš mandagumo paklausia, ką gi veikiąs per tas dvi pietų valandas, jis tik purkšteli, kad tai jo asmeninis reikalas. Regis, tas ne darbe praleistas laikas ne itin daug džiaugsmo jam teikia. Jis niekad nesišypso – nei prieš pietų pertrauką, nei po jos. Net ir tada, kai visi kvatoja iš vykusio sąmojo, jo veidą retai tenušviečia šypsena.

Tokie žmonės kaip Kuncas neigiamai veikia bendradarbius. Dažnas iš jų, nuogąstaudamas, kad jam pačiam kiti gali pakenkti, pats pradeda už akių prastai apie kitus kalbėti. Tai daro norėdamas užbėgti kitiems už akių. Depresyvieji energijos vampyrai menkai tepasitiki savo jėgomis, tad dažnu atveju, nors iš tiesų tokie nėra, atrodo arogantiški. Kuncas, nors nuolat tai neigia, atrodo pasipūtęs – šitaip jis bando nuslėpti savo frustraciją. Bet iš to nieko gero – per tą jo valdingumą viskas, ypač santykiai su bendradarbėmis, tik dar labiau blogėja. Savo svarbą jis ypač pabrėžia per posėdžius ir bendrus susitikimus. Jis kišasi į svetimus reikalus, pajutęs konkurentą – tikriau tariant, baimę, kad kas nors kitas galėtų ką nors padaryti geriau, –

pradeda žmogų pertraukinėti. Tad nieko keista, kad Kuncui kyla problemų su stipriomis moterimis. Jos menkina jo svarbą, o šiai susikurti jis tiek daug jėgų išeikvojo. Jis slapta pavydi tiems bendradarbiams, o ypač bendradarbėms, kuriems puikiai sekasi. O šie retai tai perpranta, nes jo elgesys įrodo vien tik aroganciją. Tad šis energijos vampyras, saistomas frustracijos, baimės ir pavydo, engia visą kolektyvą ir dar stebisi, kodėl darbuotojai vis labiau praranda motyvaciją. Bet Kuncas niekada nepripažintų, kad pavaldinių motyvacija sumenko kaip tik dėl jo kaltės. Į niūrias mintis įnikę žmonės dėl problemų pratę kaltinti kitus. Tad Kuncas pasireiškia ir kaip „Aš Čia Niekuo Dėtas" vampyras. Kai žurnale ar jo interneto tinklaraštyje praslysta koks netikslumas, Kuncas niekada to nepripažįsta – jis nepajėgia pripažinti klydęs. Kolektyvo labui jis nieku gyvu negali prisiimti atsakomybės už kitus – jis pernelyg susirūpinęs savimi pačiu. Kuncą smaugia jo paties trūkumai. Išsilaisvinti iš šių gniaužtų įmanoma tik ėmusis savistabos.

## Depresyvus verslininkas

„Mūsų darbas darniai vyksta tik tada, kai viršininko nėra", – sako Taunuso vidutinio dydžio konsultavimo įmonės darbuotojai. Kai viršininkas išeina, įsivyrauja ramybė ir žmonės netrikdomi gali sau dirbti. „Ar galite trumpam užeiti pas mane?" – nervingai šūkčioja jis per dienas iš savo kabineto. Tokie bakinimai visus veikia – atitraukia nuo darbo, blaško dėmesį, žmonės jaučiasi lyg pastumdėliai pono tarnai. Bet blogiausia, kad suerzinti jį bet kas galėtų. Jis vis perkratinėja neigiamus dalykus: ta sutartis neįvykdyta, o štai tokią konsultavimo naujovę jis vertinąs visiškai neigiamai. O pagirti ar įvertinti kokį darbuotoją – tai jau būtų prabanga. Tokios prabangos jie neverti. Be to, ir konsultantų kaita įmonėje pernelyg didelė. „Vos tik ateina koks naujas darbuotojas, žiūrėk, viršininkas jau ir keiksnoja jį. Kaip ir kiekvieną iš mūsų", – sako vienas iš buvusių darbuotojų. Geros

atmosferos skleisdamas paskalas tikrai nesukursi, darnaus kolektyvo nesubursi – ne tik dėl to, kad naujokai čia kojų nespėja apšilti, o ir dėl to, kad niekas čia negali niekuo pasikliauti.

Buvęs šios įmonės darbuotojas Simonas prisimena vieną pokalbį siekiant pritraukti klientą. Jame dalyvavo jis pats, viršininkas ir galimas klientas amerikietis. „Džefas Goldšteinas, verslininkas, Harvardo profesorius, besišnekučiuojant paklausė manęs, kaip būsimojo bendradarbio, kokių iššūkių esu patyręs asmeniniame gyvenime. Klausimas man pasirodė neįprastas, bet įdomus – tai liudijo, kad šis galimas klientas domisi mano gyvenimu, taip pat ir tai, kad mudu suprantame vienas kitą“, – pasakojo Simonas. O kai po šio pokalbio su Goldšteinu praėjo trys dienos, viršininkas Simonui pasakė, kad užsakymas atiteko didesnei įmonei – jų konkurentei. Šis pralaimėjimas – taip jis tai pavadino – nepaprastai jį siutino. Jis buvo visiškai įsitikinęs, kad tai Simonas dėl to kaltas, bet tiesiai to nepasakė. Negana to, vis lindo prie Simono ir klausinėjo įvairiausių dalykų. Šitaip neįprastai stengėsi parodyti, kad ne kas kitas, o Simonas dėl to yra kaltas. Kai Simonas paklausė, ar viršininkas manąs, kad tai jis dėl to praradimo kaltas, šis atsimosavo: „Ne, ne.“

O Simonui buvo aišku, kad čia esama ir objektyvių priežasčių: jų konkurentė, įmonė, gerokai didesnė nei jų, turi daugiau patirties sudarant tarptautinius sandorius, todėl jai ir atiteko šis užsakymas.

Viršininko įsitikinimas „kalti visi kiti“, kaip apgailestaudamas pastebėjo Simonas, kaskart vis stiprėjo, jį graužė vis niūresnės mintys – „viskas blogai“, „nieko čia nepadarysi“. Įmonėje prie viršininko kabineto stovėjo simbolinė skulptūra – juodas, pilkšva patina apsitraukęs natūralaus dydžio erelis. „Šis erelis visus baugino, ties juo kas antras einantis pas viršininką suklupdavo. Kaskart eidamas pro jį nejuokais išsigąsdavau“, – lig šiol gyvai prisimena Simonas. – Ši skulptūra kėlė šiurpą, ji, kaip ir viršininkas, dvelkė tamsuma, atskirtimi.“

Apie žavesį ar sąmojį čia neverta nė kalbėti – šis viršininkas, Depresyvusis energijos vampyras, tarytum pats yra savo paties įstaigos simbolis. Juk net klestėjimo laikais būdavo metų, kai jo įmonės apyvarta sumažėdavo perpus. Jo įmonės ekonominės prognozės visada buvo tik neigiamos. Bendradarbiams sunku suprasti, kas gi jam išties kelia depresiją. Simono manymu, į septintą dešimtį įžengęs žmogus veikiausiai norėtų atsisakyti vadovavimo verslo įmonei, bet jis to negali padaryti, ir tai lemia destruktyvią elgseną. Tarkim, kartais per posėdį jis nei iš šio, nei iš to užsiplieskia pykčiu ir mestelėjęs: „Negaliu daugiau klausytis", – išbėga iš kabineto. Nors bendradarbiai jokios dingsties tokiam pykčio proveržiui ar tokiai darbą trikdančiai elgsenai nedavė. Jis naikina, veikiausiai nesąmoningai, tai, ką klestėjimo laikais pats buvo sukūręs – ir tik dėl to, kad jo *ego* priešinasi dalytis sėkme su kitais ir siekti dar daugiau.

**Kaltininko portretas**

Daugeliui labai ilgame procese dalyvaujančių žmonių kyla grėsmė išgyventi depresiją, tik kai kuriems iš jų – trumpai. Ypač grėsminga lėtinė depresija – ją įveikti gerokai sunkiau. Lemtinga depresyviesiems energijos vampyrams yra tai, kad aplinkiniai, taigi ir aukos, nesuvokia, kad šie išgyvena depresiją. Aukos teįžvelgia paviršinius dalykus – aroganciją, kurią iš tiesų paskatina frustracija. Nuogąstauti pradedama gerokai vėliau, jei apskritai pradedama, – kai kolektyvas liaujasi kovoti, kai savisaugos sumetimais ar išgyvendamos frustraciją kai kurios aukos jau būna sudėjusios ginklus.

**Aukos portretas**

Niekam nepavyksta išvengti prastos nuotaikos. Joks kitas energijos vampyras neįstengtų atsilaikyti prieš Depresyvųjį vampyrą. Šis gali sugadinti nuotaiką bet kam. Todėl labai svarbu susikurti priešnuodį.

**Depresyviojo vampyro priešnuodis**

Pasistenkite išsiaiškinti. Pagalvokite, kas gi šį vampyrą prastai nuteikia. Pasistenkite tai išsiaiškinti kalbėdamiesi su juo. Nebus sunku – tai tik paglostys vampyro savimeilę, pamalonins ir suteiks jam daugiau pasitikėjimo savimi. Net tuomet, jei prireiktų nemenkų vidinių pastangų, – juk labai tikėtina, kad vampyras ir apie jus yra prišnekėjęs blogybių, – vis tiek pamėginkite įveikti savo priešiškumą. Jei ilgai ir kantriai megsite ryšį, pelnysite vampyro pasitikėjimą ir įstengsite jam padėti. Tai ir yra pats geriausias, nors daug jėgų ir energijos reikalaujantis priešnuodis, konstruktyviausias būdas priversti šį žmogų liautis kenkus kitiems ir sau pačiam.

## Vampyras Paminklų Garbstytojas

### Paralyžiuojantis tėvų garbstymas

**Pavyzdys**
„Vaike, mes žinome, kad darai tai, kas tau patinka, bet tavim dėti nevyktume metams į užsienį", – sakydama tai dukrai Taniai, mama Marta nutaiso priekaištingą, susirūpinimo persmelktą miną. Žvelgdama mamai į akis, Tania ir vėl kaip reikiant susierzina. Jaučiasi spraudžiama į kampą ir nuogąstauja – jei vis dėlto neatsisakytų savo sumanymo, kiltų baisus šeimyninis barnis. Tėvas Viktoras tai išgirdęs pagrasina: „Išvyksi metams į Prancūziją – liausiuosi su tavim kalbėjęs". Štai taip pareiškia tėvas. Kaip ir dauguma jos amžiaus žmonių, Tania išgyvena dvejopus jausmus: jaučiasi – vaikystėje ir paauglystėje taip dažnai būna – priklausoma nuo tėvų, bet drauge vis stiprėja noras pačiai tvarkytis savo gyvenimą.

**Kaltininko portretas**
Dauguma tėvų, kurie vaikams nori įteigti savo pačių puoselėtas senas geras, patikimas vertybes, priklauso kartai, išaugusiai po Antrojo pasaulinio karo. Jų pačių vaikystę temdė karo baisybės – kai kurie iš jų, dabar jau septyniasdešimtmečiai, lig šiol sapnuoja antskrydžius ir ligi pamatų sugriautus miestus. Tad natūralu, kad labiau nei kiti žmonės jie siekia užsitikrinti saugumą. Per psichoterapijos seansus tai liudija pašnekesiai apie namo pirkimą, namo statybą, finansinį stabilumą, palikimą, baimę keisti darbą ir neryžtingumą, baimę nukrypti nuo „pagrindinės linijos" ir imtis ko nors neįprasta. Bet tėvai juk nesuvokia, kad vėlesnių kartų saugumo sampratą formavo kitokie dalykai – ne tokie skausmingi, kad jauni žmonės labiau linkę eksperimentuoti, siekdami profesinės brandos, daryti studijų pertraukas.

### Aukos portretas

Tėvų valiai privalantys paklusti jauni žmonės jaučiasi nesavarankiški. Svarbu tai, ar tokią nuostatą jie išlaikys visą gyvenimą, ar vėliau vis dėlto įgus rinktis patys. Yra žmonių, kurie taip ir neįgunda spręsti patys. Jie taip ir lieka aukos – vis mano, kad dėl visko (nevalingai) kalti jų tėvai. Ilgainiui negebėjimas apsispręsti pasireiškia visur, net ir per mažmožius – pradedant drabužių pirkimu, baigiant persikraustymu ar santuoka. Tokie žmonės apsisprendžia tik tada, kai sulaukia kitų pritarimo.

### Psichologinis mechanizmas

Vampyras Paminklų Garbstytojas nenori nieko keisti – jis laikosi įsitvėręs to, kas išbandyta, ir tikisi įpiršti savo nuomonę kitiems, blogiausiais atvejais, kaip Tanios tėvas, netgi grasindamas. Aukas šie tiesmuki grasinimai paralyžiuoja – taip jos „apsaugomos". Tokioje šeimoje augantys vaikai, o vėliau ir jaunuoliai ne kažin kokią patirtį teįgyja, nes čia vadovaujamasi taisykle: „Atsargiai, vaike mano, dar kas atsitiks." Tiesą sakant, tai prasideda dar smėlio dėžėje, tas pats ir dviratį pradėjus minti, galiausiai net ir kuriant tarpusavio santykius. („Atsargiai, nes teks dar labiau gailėtis, jei ji tave paliks.") Šių žmonių savivertė labai menka, tai priklausomos, nelabai savimi pasitikinčios asmenybės. Jiems būtina pasitikrinti, ar tai neišeis į bloga, ar visi tam pritaria – tik po to jie imasi veiksmų. Apie kūrybingumą, spontaniškumą ir naujoves šiuo atveju negali būti nė kalbos.

## Palikimo perdavimo sąstingis

### Pavyzdys

Fricui K. dabar septyniasdešimt vieneri. Šeštajame XX a. dešimtmetyje jis pradėjo ir sėkmingai plėtojo šeimos verslą. Pradėjo nuo mažo kredito – dabar su tokiu kapitalu įsteigęs įmonę toli nenueitum.

Jo vyresnysis sūnus Romanas (45-erių), norėdamas padėti tėvui ir drauge pasirengti perimti verslą, taip pat įsitraukė į įmonės veiklą. Po dvejų bendro darbo metų sūnus jau buvo pasirengęs vadovauti įmonei, bet tėvas nė neketino atsisakyti vadovavimo, o juolab išeiti poilsio. „Nusprendžiau dirbti čia, iki sulauksiu devyniasdešimties, – šitaip vieną rytą jis pasitiko Romaną. – Kol dar kvėpuoju, čia viską spręsiu aš", – dar pridūrė. Tėvas vis dažniau klysdavo, klientai pradėjo skųstis. Bet tėvo tai netrikdė – jis nė neketino atsisakyti vadovavimo įmonei. Juodu kaip reikiant susikibo – sūnus grasinosi pasitraukti iš įmonės. Tėvas vis priekaištavo: „Visa tai aš sukūriau, o tu įsitaisei jau susuktame lizde." Kad ir kokį sumanymą sūnus pateikdavo, tėvas vis atrėždavo: „Seniai jau tai padarėme" arba „Bet anksčiau mes tai darėme visiškai kitaip ir visi klientai buvo patenkinti."

**Kaltininko portretas**

Tokie tipai kaip Fricas K. yra narcisistinės asmenybės, joms nė motais jokios pažangios idėjos. Jie nėra pratę nusileisti, dažnas iš jų, deja, yra labai užsispyręs. Jie gyvena tarsi kokone, į kurį ir savo aukas įsivilioja. Tai ypač dažna šeimos versle. Šie energijos vampyrai nė nepastebi, kad kiti iš jų šaiposi, kad rimtai jų nė nevertina. Nesąmoningai jie niokoja viską, ką lig tol buvo sukūrę, – galiausiai yra išvadinami persenėliais arba tiesiog atleidžiami. Kitas žmogus gali juos pakeisti, bet yra priverstas vadovauti taip, kaip tai darė ankstesnis viršininkas. Panašiai nutinka ir didelėse verslo įmonėse, kai, tarkim, pasikeičia įmonės valdybos pirmininkas. Konfliktas šiuo atveju neišvengiamas: jei pirmininko pareigas perėmusiam žmogui sekasi geriau, jo pirmtakas patiria nuoskaudą. Jei naujajam pirmininkui sekasi prasčiau, senasis įtiki, kad niekas už jį patį geriau nepadarys, tad jam derėtų tęsti šį darbą.

**Aukos portretas**

Aukomis dažniausiai tampa pažangūs, naujovių ir rizikos nevengiantys žmonės. Dažnas iš jų nėra toks baisus tradicijų priešininkas, kaip bandoma skelbti. Tiesiog jie tikisi gausią tokią pat veiksmų laisvę kaip jų pirmtakas. Jie nebūtinai yra tokie pat charizmatiški kaip jų pirmtakai, bet vis dėlto kitų pasitikėjimą pelnyti tikisi laimėjimais, sunkiu darbu, išmanymu. Į jų darbą be paliovos kišamasi, tad ilgainiui jie praranda norą dirbti. Jie nuolat patiria nuoskaudų, kartais net tokių, kurios paveikia tolesnį gyvenimą.

**Psichologinis mechanizmas**

Rizikos besibaidantis žmogus susitinka su rizikos nevengiančiu žmogumi. Rizikos bijantis vampyras Paminklų Garbstytojas jaunystėje veikiausiai nevengė tam tikros rizikos, bet dabar jis nemano, kad siekiant tobulinti įmonės veiklą labai svarbu nuolat analizuoti įvairias situacijas, galbūt surizikuoti renkantis produktus ir paslaugas, labiau prisitaikyti prie klientų. Vampyras Paminklų Garbstytojas yra narcisistinė asmenybė – jis nepakęstų, jei greta iškiltų koks kitas karaliukas. Tad užleidęs savo pareigas kitam žmogui jis išgyvena nuoskaudą, suvokia tai kaip grėsmę. Taip nutinka dažnam valstybės vadovui – nors iš tiesų turėtų atsistatydinti, jis teisinasi neva dėl svarbių priežasčių negalintis to padaryti ar net stveriasi Konstitucijos pataisų, kad tik būtų išrinktas dar vienai kadencijai. Dažnai netgi paskiriamas prastas įpėdinis – kad būtų apgailestaujama netekus ankstesnio vadovo, o ir jis pats galėtų sau tarstelėti: „Aš juk buvau geresnis.“ Narcisistinės asmenybės savivertė labai menka, bet kiti žmonės, deja, mano, kad jis labai pasitiki savimi. Publika jam būtina – kaip karaliui dvariškiai. Pranyksta publika, kaip pateiktajame pavyzdyje, žmogus praranda darbą arba pareigybę – ir jo savivertė visai subliūkšta.

## Jei gaujai vampyrų Paminklų Garbstytojų paskiriamas naujas viršininkas

Vampyrai Paminklų Garbstytojai nebūtinai yra, kaip pateikta dviejuose ankstesniuose pavyzdžiuose, garbaus amžiaus žmonės. Jauniems taip pat būdinga vengti pokyčių.

**Pavyzdys**

Banko filialui pradėjusį vadovauti Karsteną S. vadovybė įpareigojo reorganizuoti padalinį. Neilgai trukus Karstenas patyrė, kad bendradarbiai jam nepritaria, šiaušiasi prieš pertvarkos naujoves, nors jas įgyvendinus kolektyvui būtų tik geriau. Visi jam tik ir priekaištavo: „Visada darėme taip, kodėl dabar turėtume ką nors keisti."

**Kaltininko portretas**

Šie flegmatikai neketina atsisakyti „komforto". Tai tipiški tarnautojai: jau 20 metų diena po dienos 8.00 ryto jie įžengia į biurą, išsikrauna savo krepšius, o 16.30 išeina iš jo. Šie žmonės nusiteikę neterminuotai, neskubriai tarnystei – jų darbo sutartis, deja, taip pat neterminuota. O jei man nereikia skubėti, kodėl gi turėčiau ką nors keisti, juolab – tobulintis.
Trumpa pastaba: deja, tokia nuostata ryški ir tarp partnerių. Nieko pikta negalvodami galėtume tai pavadinti „tarnybinėmis santuokomis": jei jau pasakau „taip" ir pasirašau vedybų sutartį, tas kitas turi mane priimti tokią ar tokį, koks esu.

**Aukos portretas**

Prasti vadovai linkę visiems įtikti – jie pralaimi vampyrų Paminklų Garbstytojų gaujai. Toks vadovas ne kažin kiek su savo sumanymais tepasistūmėja, o kartais nutinka ir taip, kad bendradarbiai jį tiesiog išuja, ir dažnas iš tokių vadovų praranda ką tik įgytą tarnybą. Vieni, neapsikentę su darbuotojų nepaslankumu ir nepajudinamumu, išei-

na savo noru, o kitiems įmonės vadovybė prikiša negebėjimą vadovauti ir parodo duris.

**Vampyro Paminklų Garbstytojo priešnuodis**

Atminkite: viskas, ką jūs darote ar ko nedarote, žeidžia kitus. Dažnai taip yra tiesiog dėl to, kad jūs apskritai egzistuojate. Pakanka vien jūsų buvimo čia, vien to, kad, tarkim, esate kieno nors įpėdinis, arba tiesiog jus lydinčios sėkmės – ir kitas žmogus jaučiasi įžeistas. Pamėginkite sumažinti sąlyčio taškų, nes konfliktai, deja, yra užprogramuoti. Įsisąmoninkite: įsižeis kitas žmogus ar ne – tai ne jūsų valia vyksta. Tik jis pats – niekas kitas pasauly už jį to nepadarytų – gali išsivaduoti iš nuoskaudų, bent jau teoriškai. O praktiškai tai įgyvendinti tikrai sunku. Kebliais atvejais jums vis dėlto vertėtų pasiieškoti naujų veiklos sričių, antraip energijos vampyras pasistengs, kad jūsų gyvenimas virstų pragaru. Nusistatykite terminą (apie dvejus metus), per kurį santykiai su vampyru ir situacija galėtų pasikeisti. Jei per tą laiką reikalai nepagerės, pasitraukite, bet nesugniuždytas – oriai, aukštai iškėlęs galvą, aiškiai suvokdamas savo vertę.

## Vampyras Ledo Luitas

### Kai iš viršininko kabineto lediniu šalčiu dvelkia

Erikas K. ilgus metus sėkmingai vadovavo vienai tarptautinei įmonei. Tiesioginiai pavaldiniai vertino jo aiškų mąstymą. Kita vertus, patyrė ir tai, koks neprieinamas ir atžarus jis gali būti. Kartą vos įžengęs į jo kabinetą įmonės teisininkas Raineris W. kaipmat susivokė, kad verčiau jau dingti iš čia. Erikas K. nužvelgė jį, lyg pirmą kartą matydamas. Akivaizdu, Raineris W. atėjo ne laiku, nors jam tereikėjo galutinai sutarti su viršininku dėl įmonės tam tikrų įsipareigojimų termino. Tai Rainerį W. nustebino. Juk ne kartą teko matyti, kaip tokiais atvejais elgiamasi su klientais, – kad ir kaip ne laiku šie pasirodydavo, viršininkas pasitikdavo juos kone su maloningu džiaugsmu. Raineris W. susivokė: Erikas K. tausoja ir rūpestingai dozuoja savo palankumą – tam tiek, anam aniek.

### Ledo Luitas namie

**Dialogai privačioje erdvėje**

Vakare Romi (32-erių) ir Saša (33-ejų) šnekasi namie. Saša pasakojasi apie problemas darbe. Iš jo per daug reikalaujama, gausybė nemalonumų ir atleidimas gresia. Romi klausosi tylomis, paskui staiga tarsteli: „Ką reiks rytoj virti pietums?“ Saša susierzina, papriekaištauja, kad ši niekada nesiklausanti jo. O ji: „Nesuprantu, ko tu nori. Aš juk klausausi, bet turiu pagalvoti ir apie tai, ko rytoj reikėtų nupirkti.“

Susana (32-ejų) ir Volkeris (36-erių) kartu gyvena septynerius metus. Pastaruoju metu Susana įniko į apmąstymus apie jųdviejų gyvenimą ir partnerystę. Vakare jie ilgai kalbėjosi apie jųdviejų santykius. Volkeris retai teprasitaria apie jausmus, bet vakarieniaujant

jam išsprūsta, kad toliau taip gyventi neįmanoma. Jis jaučiąs, kad ji vis labiau nuo jo tolstanti, lyg jų niekas daugiau nebesietų. Susaną tai nustebina, nors iš tiesų ir pradžiugina – pagaliau pasišnekės apie jųdviejų santykius. Pokalbis trunka valandą, jie daug ką vienas kitam išsako – pirmą kartą per visus drauge nugyventus metus. Paskui abu knebinėja savo lėkštėse, Susana svarsto, kaip toliau šįvakar viskas klostysis. Volkeris įsijungia televizorių, kokį pusvalandį kažką pažiūri, tada tylomis nueina gulti. Susana, visiškai sutrikusi, apimta nevilties, nuslenka į vonią. Kitą rytą Volkeris pradeda kaip pratęs. Nė žodžio apie vakarykštį ginčą, apie jųdviejų santykius – Susana jaučiasi nesuprasta dar labiau nei anksčiau.

**Kaltininko portretas**

Yra emociškai šaltų žmonių. Jie negeba bendrauti, jų nedomina kitų žmonių jausmai. Jie ignoruoja šalia esančius žmones, kad ir ką šie darytų. Dažniausiai šie ledo luitai yra visuomenės pripažintos ir vertinamos asmenybės, bet joms stinga gebėjimo bendrauti, jos linkusios į dalykinius, o ne asmeninius ryšius. Iš tikrųjų jiems terūpi savo pačių gerovė. Jie niekam neatskleidžia savo jausmų, yra perdėm racionalūs.

Pagal asmenybės tipus šiuos žmones galima būtų priskirti šizoidams (ne šizofrenikams!), tai yra neišlavėjusių pojūčių žmonėms – jie nesupranta, ko kitas žmogus nori net tada, jei šis verkia ar įsijausminęs kalbina jį. Jie vertina aplinkybes, o ne jausmus. Tad nepajėgia perprasti kitų žmonių jausmų ir bent kiek juos atliepti. Galite jų melsti atsiklaupę – nepadės. Šie vampyrai piktų ketinimų neturi, bet jų aukos nepaprastai kenčia.

**Aukos portretas**

Aukos yra emocingi, bendrauti mėgstantys žmonės – jautrūs, subtilūs. Jie nori tik gero, apeliuoja į kito jausmus ir niekaip negali suvokti,

kodėl tas jų nesupranta. Emocijų požiūriu toks vampyras jiems yra „garo stūmoklis" arba „stuobrys".

## Psichologinis mechanizmas

Susiduria perdėtas racionalumas ir emocingumas: vos tik Ledo Luitas prabyla, aplinkiniai pasijunta esą ignoruojami ir žeminami. Vampyras Ledo Luitas traukia žmones: jis atrodo neperprantamas, mįslingas – šitai laiduoja jam pranašumą ir įtaką kitiems. Tokie yra šie žmonės – ir nieko čia nepadarysi, bet tai toli gražu nepalengvina jų gyvenimo. Jie neatskleidžia savo jausmų, dažniausiai net neišlenda iš savo šiurkštaus kiaukuto. Taip gali būti ir dėl to, kad tokių žmonių emociniai poreikiai yra kitokie. Būna tokių, kuriems nelabai reikia kitų pritarimo, o emocingi žmonės jo negavę graužiasi labiau – tai sena tiesa.

Tokių tarpusavio santykių problemų žmonėms kyla dažnai – tai būdinga ir darbo, ir asmeniniams santykiams.

**Vampyro Ledo Luito priešnuodis**

Racionaliems žmonėms per daug neatviraukite. Praraskite viltį, kad galite juos pakeisti, nebent ketintumėte patys keistis. Su racionaliais žmonėmis ir bendraukite racionaliai, t. y. dalykiškai, trumpai ir aiškiai. Pasistenkite kuo mažiau kalbėti apie save, bendraukite su jais tik tada, kai tai būtina, kitaip jums teks stipriai kentėti. Saugokite ir puoselėkite savo emocijas – tarkim, bičiuliaukitės su mėgstančiais bendrauti žmonėmis! Santykius su tokiu vampyru ilgai palaikyti sunku, nebent pakeistumėte savąją gyvenseną visai nepageidaujama linkme. Turint tokį sutuoktinį ar partnerį, vertėtų pamėginti didžiumą savo emocinių poreikių (tik ne seksualinius, nes tada kiltų problemų) tenkinti bendraujant su draugais. Tai sumažintų įtampą tarp sutuoktinių ir padėtų ilgiau išsaugoti santuoką, tarkim, tuo atveju, jei turite mažų vaikų ir skyrybos vargiai įmanomos.

## Vampyras Ignoruotojas

Yra žmonių, su kuriais kalbi, bet viskas tuščiai. Jie tiesiog nesiklauso, nes iš tiesų jūs jų nedominate – jie tik apsimeta. Pažįstama situacija: energijos vampyras klausia, kaip jums sekasi. Jūs juk atviras žmogus, tad sakote: „Na, nieko. Ne pyragai. Yra buvę ir geriau." O vampyras: „Mat kaip, o ką rytoj veiksi? Kaip darbas?" Jaučiatės lyg per kepurę gavęs, keiksnojate save, kad buvote toks atviras ir patiklus.

### Tušti tauškalai I

Kartą gurkšnodamas savo mėgstamoje užeigoje, Udo pamatė seną pažįstamą Sabiną – ilgokai juodu buvo nesimatę. Sabina tuo metu išgyveno sunkmetį: nemalonumai darbe, neseniai išsiskyrė su vaikinu – po penkerių metų draugystės. Gal keturis kartus bandė nutraukti su juo santykius – galiausiai pavyko. Ji lengviau atsikvėpė, didžiuodamasi savimi tikėjosi pradėti naują gyvenimą, bet kaip tyčia užpuolė gripas. Dabar, išsekinta šių įvykių ir ligos, sėdėjo priešais Udo ir be jokio pasitenkinimo siurbčiojo džiną su toniku.

**Situacija**

Udo: „Na, kaipgi tau sekasi?"

Sabina: „Nesu pratusi skųstis, bet yra buvę ir geriau. Vis negaliu atsigauti po gripo, o dar ir su Klausu išsiskyriau – šįkart galutinai. Nebuvo paprasta, dar negaliu atsikvošėti."

Udo: „Hm." Kaip tik tada į užeigą įžengė dvi moterys ir jis perdėtai džiaugsmingai šūktelėjo joms: „Ei, kaip sekasi? Seniai matėmės."

Nė neatsiklausęs Sabinos, pakvietė jas prie stalo, supažindino. Tada dešimt minučių kalbėjosi su viena iš tų moterų. Sabina, nors ir nebuvo nusiteikusi plepėti, gan greitai įsitraukė į pašnekesį su šalia sėdinčia moterimi.

Tada Udo pasisuko į Sabiną ir paklausė: „Ar tau viskas gerai?"

Sabina pažvelgė į jį – akys tuščios, galvoje mintis veja mintį – ir santūriai linktelėjo. Vakaras buvo sugadintas. Gal dvidešimt minučių tepabuvusi užeigoje, ji pasijuto visiškai išsekusi – nusivylusi ir susierzinusi atsisveikino ir išėjo. Nuo to laiko Udo ji nei matė, nei girdėjo.

## Tušti tauškalai II

Ponas V. su žmona dalyvauja vakarėlyje, kuriame 80 procentų svečių – jiems nepažįstami žmonės. Buvęs bendradarbis prieina prie jųdviejų ir klausia: „Kaip jums sekasi?" Sutuoktiniai V. ne taip dažnai kviečiami į tokius vakarėlius, tad jaučiasi kiek sutrikę. O kadangi poniai V. tuo tarpu išties ne itin puikiai sekasi, ji nuoširdžiai atsako: „Pakenčiamai." O bendradarbis, nė neįsiklausęs į jos žodžius, sako: „Džiaugiuosi, kad viskas gerai. Eime prie kitų."

### Kaltininko portretas

Tokių žmonių galvose glūdi tokios minčių santalkos ir sangrūdos, jie taip nori kuo daugiau aprėpti, kad atsidūrę žmonių susibūrimuose vargiai įstengia sustoti prie kurios vienos temos. Jie tarsi peteliškės plastena ir kas mirksnis tupia vis ant kito žiedo. Dalyvaudami dideliuose sambūriuose daugelis žmonių yra linkę į tokį vampyravimą. Šiam, kaip ir visiems kitiems vampyrams, jūs nerūpite – bent jau jūsų jausmai ar problemos nerūpi. Priežasčių čia gali būti įvairių: energijos vampyrui rūpi vien tik jo paties gyvenimas, jo reikalai; jis nė girdėti nenori apie jokias sudėtingas problemas, nes įsitraukus į pokalbį tektų jas nagrinėti ir – o tai jam dar blogiau – pagalvoti ir apie savo paties problemas arba jas apmąstyti. Draugiškumas tėra išorinė raiška – bendrauti jam sekasi kur kas prasčiau, nei iš pažiūros atrodo.

**Aukos portretas**

Aukos yra subtilių pojūčių žmonės. Jie mėgsta bendrauti, mielai atsiveria kitiems, džiaugiasi galėdami rimtai pasikalbėti, pasidalyti savo mintimis ir išklausyti kitų. Tai žmonės, patys siūlantys bendrauti ir drauge besitikintys iš pašnekovo teigiamo atsako – palankumo, supratimo, atjautos. Nes juk ir patys šitaip elgiasi.

**Psichologinis mechanizmas**

Žmogus, kuriam rūpi tik paviršiniai dalykai, susitinka su tokiu, kuris vis kasasi lig pamatų, arba racionalus žmogus su emocingu. Energijos vampyrui dažniausiai niekas kitas nerūpi – vien pats sau, rimtesnių santykių jam nereikia – jis nelinkęs eikvoti tam laiko ir energijos. Ryšius, jo manymu, galima megzti tik tada, jei iš jų yra naudos, pavyzdžiui, darbe su galimu klientu. Požiūris į tokius žmones neretai yra klaidingas – dažnas iš jų yra geras specialistas, tad pervertinamos ir žmogiškosios jo savybės. Darbe jų nepajėgumas dažniausiai išaiškėja tada, kai, tarkim, imasi vadovauti personalui, iš pradžių sėkmingai. Bet ilgainiui paaiškėja: vien darbo rezultatų šiuokart nepakanka – tenka paisyti ir darbuotojų poreikių, problemų, nuotaikų.

Asmeniniame gyvenime su sustiprėjusiais emociniais poreikiais susiduriama, tarkim, vaikams paūgėjus – kai materialus jų aprūpinimas, priežiūra nustoja didelės svarbos. Tada tėvams tenka pasirūpinti emociniu vaikų gyvenimu. Svarbiausia tampa nebe mityba, o vaiko išgyvenimai, jausmai ir rūpesčiai – bet tuo pasirūpinti toli gražu nėra paprasta.

**Vampyro Ignoruotojo priešnuodis**

**Atviraukite tik tada, kai jaučiatės emociškai saugūs. Vos pasisveikinę nepulkite pasakotis – pirmiausia patyrinėkite aplinką. Neskubėkite dėl visko kaltinti savęs. Juk yra tokių racionalių žmonių, kuriems kiti vargiai tepajėgtų prilygti.**

## Vampyras Aukštalipys

### Jei „gerai" tėčiui niekada nėra „visiškai gerai"

Rebekai kiek per trisdešimt. Dirba investiciniame banke, sekasi puikiai. Ji ištekėjusi, neseniai pagimdė sūnų, tad kuriam laikui teko atsisakyti darbo. Rebeka baisiai nepatenkinta savo naujosiomis pareigomis „Tik mama". Anksčiau jos savivertę lemdavo pasiekimai visuomeniniame gyvenime. Per psichoterapiją paaiškėjo, kad tokio mąstymo ištakos glūdi vaikystėje, kad labiausiai jį lėmė santykiai su tėvu. Rebeka sakė: „Tėvo dėmesį pelnydavau nebent gavusi mokykloje gerą pažymį ir būdama klusni. O ar turiu draugų – tai mano šeimos nedomino. Kai grįžusi namo pasigirdavau gavusi gerą pažymį, tėvas pirmiausia paklausdavo, koks klasės pažymių vidurkis. Jei tąkart kaip reikiant jį pranokdavau, tėvas pagirdavo už gerus pasiekimus. Ar gerai jaučiuosi – tai jo nėmaž nedomino, lyg nė nebūčiau jo dukra. Kai buvau dvidešimties, jis kartą paklausė, ar neketinu pagaliau išsilaikyti abitūros, – sėkmingai buvau tai padariusi jau prieš trejus metus. Vienas iš mėgstamų jo posakių: „Tik atkakliems dangus." Jis vis sakydavo: kai turėsi sąskaitoje 100 000 Vokietijos markių, štai tada mudu ir pasišnekėsime. Tad dėjau visas pastangas, iki sulaukusi trisdešimties sukaupiau tiek pinigų. Bet nuo to niekas nepasikeitė. Lig šiol jaučiuosi taip, tarsi turėčiau užsitarnauti kitų meilę. Negaliu po namus šiaip slampinėti – vis turiu imtis „prasmingos" veiklos."

### Kai viršininkas savo komandą į viršūnę gena

Mirko P. yra informacijos ir reklamos agentūros vadovas. Jis beveik niekad nepagiria savo bendradarbių ir vis reikalauja iš jų neįvykdomų dalykų. Savo didįjį troškimą – pasiekti, kad jo įmonė taptų didžiausia Berlyno informacijos ir reklamos agentūra, – jis tikisi įgyvendinti spausdamas savo darbuotojus. Nė negalvodamas, kad kiti žmonės

negali, o ir nenori, siekti tokių aukštumų kaip jis. Vaikystėje ir Mirko patyrė panašių dalykų kaip Rebeka. Ir jo tėvui sūnaus pasiekimų buvo vis negana. Mirko vadovauja keturiasdešimčiai žmonių, darbuotojų kaita sudaro 25 procentus, o tai nepaprastai daug. Žmonės vos įsidarbinę tuoj pabėga – supratę, kad neįstengs jam įtikti. Jis pats atostogų išeina tik trumpai, bet ir per jas nepajėgia atsipalaiduoti – kasdien tikrina elektroninį paštą, be paliovos skambina mobiliuoju ir, bėginėdamas paplūdimiu, šniokščiant jūrai palei ausį, vis skirsto užduotis. Nors darbuotojai kone iš kailio neriasi, rezultatais jis niekada nebūna patenkintas. Tad geriausi darbuotojai – žmonės, nelinkę virsti aukomis, – suskumba pasitraukti.

**Kaltininko portretas**

Pasiekti užsibrėžtus tikslus – to vampyrui Aukštalipiui negana. Jam rūpi vis nauji laimėjimai, nuolatinis žmonių judėjimas. Tai būtų visai pakenčiama, jeigu jis nemėgintų ir kitiems įteigti, kad gyvenime svarbiausia – laimėjimai ir sėkmė, kad tik šitaip patiriama laimė. „Nespaudęs norago, nekąsi pyrago", – tai mėgstamiausias jo posakis. Jo lūkesčių niekas neįstengtų patenkinti. Jis pluša nė akimirką neatsikvėpdamas, vis zuja teisindamasis „darbo visad rasi". Tokiems žmonėms niekaip neįtiksi. Kaip ir Rebekos tėvas, Mirko reikalauja iš kitų kone neįmanomų dalykų. Jis pats nuolat apimtas veiklos manijos, tad tokio pat veržlumo tikisi ir iš kitų. Tokie žmonės niekada nenurimsta. Įveikę vieną viršūnę, jie tuoj kariasi į kitą ir niekaip, deja, nepasiekia tikslo (todėl ir vadinami aukštalipiais – juk visada atsiras aukštesnių viršūnių nei įveiktosios). Ką nors pasiekę jie neilgai tesidžiaugia – tuoj pat užsibrėžia naują tikslą. Dažnas iš tokių žmonių yra labai gerbiamas – juk žvelgia visąlaik pirmyn, vis ko nors siekia. Gyventi ar dirbti su tokiais žmonėmis labai sunku – tai įmanoma tik tol, kol viskas vyksta sklandžiai. „Turėjau gal dešimt draugių. Iš pradžių labai gerai sutardavome. Bet po 3–4 mėnesių aikštėn iškildavo

jų problemos, ir tada aš nutraukdavau santykius", – pasakoja įvairių fobijų turintis, pergalių vis siekiantis 23-ejų studentas.

**Aukos portretas**

Šio vampyro aukomis tampa nuo kitų stipriai priklausomi, kitų pripažinimo trokštantys žmonės. Jie vis stengiasi įtikti kitiems, viską atiduoda, bet patys mainais ne kažin ką tegauna. Nors ir nepriekaištingai atlieka savo darbą, pagyrimo, pripažinimo ar atlyginimo padidinimo jie retai tesulaukia. Jie nesąmoningai paklūsta vampyrui Aukštalipiui, bet paskui jaučiasi išsunkti. O jei savivertė gana menka, žmogus dėl visko kaltina save – ne kitą. Kaip tik dėl to kitiems jie atrodo malonūs žmonės – deja, atsimokėti už tai tenka savo pačių energija ir savigarba.

**Psichologinis mechanizmas**

Ir aukos, ir vampyro emocijos dažniausiai nėra išugdytos. Ir vienas, ir kitas yra patyrę sąlygišką tėvų meilę, tai yra dažniausiai vaiko pasiekimų (gerų pažymių) ir/ar gero elgesio lemiamą, – tėvai jų nemylėjo besąlygiškai. Nuodugniau tai nagrinėjama 5 skyriuje. Vampyrai visą gyvenimą labai stipriai veikia savo aukas. Vampyro ir aukos santykiai yra prieštaringi – jie labai vertina vienas kito pasiekimus, bet jų tarpusavio santykiai nėra aiškūs. Tik tada, kai suvoksi, kad esi vertas meilės, ir nebereikalausi iš kitų be paliovos tikinti, kaip gerai, kad tu esi, kai įsisąmoninsi, kad tavo vertės nelemia vien tavo pasiekimai arba veiksmai, – tik tada įstengsi išvengti vampyro Aukštalipio įtakos.

**Vampyro Aukštalipio priešnuodis**

Vampyro jūs nepakeisite. Pasistenkite stiprinti savo savivertę, jei reikia – pasitelkę psichoterapeuto pagalbą. Tvirtai apsispręskite ir nebeleiskite kitiems taip stipriai jus veikti. Susiraskite tokių

**žmonių, kurių atsaku ir garbingu vertinimu galėtumėte pasikliauti, maža to – šie žmonės turi būti jums svarbūs. Su jais aptarinėkite svarbius sumanymus ir sprendimus – jokių kitų žmonių įvertinimo neprašykite.**

Pateikiame apmąstymų apie aukštalipystę. Jie labai pravers įveikiant kasdienį stresą.

## Ekskursas: Aukštalipio fenomenas

Pasiekus kalno viršūnę, atsiveria toks reginys: pažvelgęs žemyn matai, ką įveikei, užvertęs galvą regi šalia stūksantį aukštesnį kalną. Daugybė žmonių vargsta leisdamiesi žemyn – kartais iki pat slėnio, paskui negailėdami jėgų vėl kopia į greta stūksantį aukštesnį kalną. Pasiekę viršūnę, pamato dar aukštesnį kalną – ir šitaip, tarsi užburtu ratu, arba psichodinamikos požiūriu – genami neurotiškų įkyrumų, kelionę tęsia toliau. Žmogus niekaip negali nurimti.

Jei kalbėtume apie profesinę veiklą, tai reikštų: visada atsiras viršesnių pozicijų, niekada nepasieksi aukščiausio posto. Visada bus kokia dar didesnė įmonė, koks dar įdomesnis projektas ar dar svaresnis sumanymas: dar tik šitas darbas, o tada ir vėl galėsiu skirti laiko tau ir vaikams. Finansinio saugumo požiūriu tai reikštų: kuo daugiau pinigų pelnai, tuo saugesnis jautiesi. Tarpusavio santykių požiūriu tai reikštų: visada atsiras toks partneris (arba partnerė), kuris atrodo geriau už tavišką, kuris didesnės sėkmės lydimas ir t. t.

## Galimos interpretacijos

Jei tavo savivertę ir savikliovą lemia tavo pasiekimai ir tai, kaip kiti žmonės vertina juos, tuomet, gal nė pats to nenorėdamas, pradedi šokinėti nuo vienos viršūnės ant kitos. Šitaip elgdamasis nesąmoningai sieki sustiprinti savivertę ir pelnyti daugiau meilės. Štai todėl ir

negali pasakyti „ne", atmesti kitų prašymų, imiesi bet kurio tau siūlomo darbo – juk savikliovos ir kitų dėmesio tau niekad negana.

Kita vertus, „susiręsti pastogę" kurioje nors viršūnėje įstengtum tik tada, jei tvirtai apsispręstum ten apsistoti – bent jau kuriam laikui. Su partneriu susisaistyti tvirtais ryšiais pajėgtum tik tada, jei tvirtai apsispręstum – nors ir yra galybė „geresnių" partnerių – ir imtumeisi pats tokius santykius kurti. Jei šokinėsi nuo vieno partnerio prie kito vis tikėdamasis, kad su kitu viskas bus geriau, apie artimus (ir visaverčius) santykius neverta nė kalbėti.

Taigi, nors ir viliatės tęsti, ką pradėjęs, ir kilti į didesnes aukštumas, derėtų tvirtai apsispręsti ir nutraukti tokią kelionę – net jei jus supantys žmonės, jūsų šeima tam priešintųsi („Juk negali atsisakyti paaukštinimo!").

## Paslaugusis vampyras

Feliksas informacijos ir reklamos agentūroje pradėjo dirbti sausį. Pasak jo, pirmaisiais mėnesiais viskas klojosi tiesiog puikiai. Bendradarbiai pritarė jo idėjoms, tad netrukdomas galėjo jas įgyvendinti. Viršininkas K. Mėjeris vertino jį teigiamai. Nuojauta jam kuždėjo: čia išsilaikysiu ilgiau nei ankstesniuose darbuose. Bet ir šį kartą nebuvo kaip tikėtasi.

Pastaraisiais metais Felikso gyvenimas buvo gana permainingas. Dvejus metus jis vis keitė darbus, kartais vos pusmetį tepadirbęs. Ne savo noru išeidavo – jį atleisdavo. Oficialus motyvas – negebėjimas tinkamai skirstyti laiką. Tikroji priežastis – dažnos darbų sankaupos, tada – pervargimo paskatintos ligos ir gausybė nedarbingumo lapelių. Visa tai sukėlė grandininę reakciją: Feliksas vis vėlavo baigti darbus – tuomečiam jo viršininkui tai atrodė nedovanotinas dalykas.

Ir naujajame darbe Feliksas neįstengė patenkinti viršininko reikalavimų. Kaskart jam vis iškildavo kokių asmeninių problemų, kurių niekas kitas negalėjo išspręsti – tik jis pats, bent jau jam taip atrodė. Po pietų biure jis ne visada pasirodydavo – tarkim, dėl to, kad namie dingo karštas vanduo. Feliksas gyveno ne vienas. Jo santuoka buvo laiminga, turėjo sūnų. Ir pinigų nestigo. Vis dėlto atrodė, kad nelaimės lipte limpa prie jo. O gal taip tik atrodė? Gal tiesiog buvo per daug priekabus, tad sunkiai galėjo spręsti problemas? Kiekvieno – taip pat ir bet kurio vampyro – namuose kada nors gali dingti karštas vanduo. Bet kai kurių tipų energijos vampyrams tokia problema atrodo gerokai sudėtingesnė, daugiau jėgų pareikalaujanti, nei mano kitų tipų vampyrai. Turime omeny Paslaugųjį vampyrą – tokį žmogų, kurio iš pažiūros vampyrams niekaip nepriskirtum, juk jis toks bičiuliškas ir paslaugus, pernelyg paslaugus. Jis įmanytų kiekvienam įtikti, tad puldinėja šen ir ten vis rodydamas perteklinį paslaugumą

ir tik tuščiai eikvodamas laiką. Paslaugusis vampyras yra tiesiog pasiaukojamai malonus ir rūpestingas. Siejant šias savybes su darbo gebėjimais, jį būtų galima apibūdinti taip: „Kiekvieną mirksnį, vos kas pašauks, jis visad pasirengęs, kaip įmanydamas stengiasi." Apie greitą ir veiksmingą problemos sprendimą – nė žodžio.

Galiausiai šie vampyrai pradeda slėpti nuo kitų, ko nepadarę, ir tai, deja, jiems ypač gerai pavyksta. Bet bendradarbiai anksčiau ar vėliau vis tiek išsiaiškina, ko gi jie nepadarė. Felikso viršininkas Mėjeris – greitai, kryptingai dirbantis vampyras Aukštalipys, kone Felikso priešingybė, – netrukus jį perkando. Jei Mėjerio namuose būtų dingęs karštas vanduo, jis tikrai nebūtų aukojęs popietės – būtų pavedęs spręsti šią problemą kitiems ir nesukęs galvos dėl to, kad galėtų pasirodyti nemandagus ar arogantiškas.

Ką vampyras Aukštalipys gali pasiekti reikalaudamas garantijų, rodo tolesni Felikso ir Mėjerio darbo santykiai. Feliksas dažnai prašydavosi išleidžiamas iš darbo dėl sūnaus – Mėjerio manymu, Felikso išlepinto vaiko. Feliksas dažnai sutirštindavo spalvas: „Rytoj turiu nuvesti savo šešiametį sūnų pas vaikų psichologą – prie jo seksualiai priekabiavo dvejais metais vyresnė mergaitė. Nusitempė mažylį į mažą tamsų kambarėlį ir grabinėjo. Vaikų psichologas mano, kad mergaitės priekabiavimui laikas padaryti galą ir apsaugoti nuo jos išpuolių jaunesnius moksleivius. Kitaip ji juk engs ir kitus tokio amžiaus berniukus..." – dėstė Feliksas. (Tausodami skaitytojus nusprendėme visos istorijos nepasakoti.) Jei Mėjeris nebūtų pertraukęs: „Bet juk natūralu ir suprantama, kad tokio amžiaus vaikai tyrinėja vienas kitą", – Feliksas tą popietę savo pasakojimo nebūtų baigęs. Iš kurgi jis visa tai žinąs, tiesiai paklausė Mėjeris. Esą sūnus tėvams viską smulkiai papasakojęs. Mėjeris nebuvo linkęs įžvelgti šioje istorijoje dramatizmo ir geidulingumo, juolab akivaizdu, kad berniukas nepatyrė ko nors nemalonaus, tad nebuvo reikalo ir slėpti. Mėjerio supratimu, apie nemalonius dalykus vaikai nelinkę pasakotis, juolab smulkiai.

Feliksui ir visam darbo kolektyvui visa tai baigėsi dramatiškai, mat Feliksas nusprendė, kad dabar nieku gyvu negalima leisti sūnaus į mokyklą – verčiau jau tris dienas palaikyti namie ir pačiam juo pasirūpinti. Taigi jis nėjo į darbą, nors čia laukė galybė ir taip jau vėluojančių darbų, susijusių su jo vykdomu projektu. Dėl to Mėjerio požiūris ir apskritai visa situacija tik dar labiau pablogėjo: jo manymu, nebuvo jokios svarbios priežasties neatvykti į darbą, tad neigiamai vertino Felikso elgseną, jo kantrybė vis seko – ką kalbėti apie pagarbą Feliksui. Galiausiai vieną naktį susapnavo šį. Stovėjo priešais Feliksą ir, tikėdamasis atvesti jį į protą, iš visų plaučių griaudėjo (taip jam atrodė, kai pabudo). Tiek įtūžio susitvenkė, kad šis vampyras Aukštalipys nesąmoningai bent jau sapne norėjo jį išlieti – tą naktį jis net Himalajus būtų įveikęs.

**Kaltininko ir aukos portretai**

Pateiktame pavyzdyje abu vampyrai yra ir kaltininkai, ir aukos. Vampyrui Aukštalipiui, kad ir kaip viskas vyktų, vis negana (žr. ankstesnį skirsnį). Viršūnių šturmuotojas yra nepaprastai uolus – už tai jam tenka atsimokėti. Šiuo atveju atsimokėti teko už nesupratimą, paskui – ir negebėjimą toleruoti taikingo darbuotojo šeiminių aplinkybių – šis norėjo kuo korektiškiau susitvarkyti, bet vampyras Aukštalipys viską galutinai sužlugdė.

O Paslaugusis vampyras šiuo atveju atitolino vampyro Aukštalipio kopimą į bet kokias aukštumas, kone varydamas iš proto savosiomis tiek laiko surijusiomis eskapadomis, kas žino, gal ir galėjusiomis išspręsti jo asmenines problemas – nors kažin ar ilgam, – kurias vampyras Aukštalipys, stokodamas tolerancijos ir vis nekantraudamas, tik dar labiau sustiprino.

## Psichologinis mechanizmas

Paslaugusis vampyras – tai tokia asmenybė, kuriai būdinga nerimastingumas, nepasitikėjimas savimi ir siekimas išvengti tam tikrų dalykų. Jis veikiausiai anksti įgunda nebepaisyti savo poreikių, vis stengtis kitiems įtikti, kitus padaryti laimingus – ne savimi, o kitais pirmiausia pasirūpinti. Tokie vaikai užauga, tarkim, šeimose, kuriose tėvų meilė ir palaikymas yra sąlygiški. Dar ir tokiose, kuriose nevalia klysti – už tai baudžiama arba trumpam nustojama meilės. Šiems žmonėms tenka išmokti elgtis taip, kad nekristų kitiems į akis, ir niekad nereikšti savo norų. Jie linkę nusileisti, jų nuomonės nepaisoma. Tad ilgainiui jie tampa vis nepatiklesni, sumenksta jų savivertė, priimdami sprendimus jie vis dvejoja, nuolat ieško paramos. Tai draugiški žmonės, su jais malonu bendrauti. Kita vertus, jie imasi darbų ne pagal jėgas. Be paliovos taikstydamiesi prie kitų, jie ilgainiui ima skatinti aplinkinių agresiją.

**Paslaugiojo vampyro priešnuodis**

Nekritikuokite Paslaugiojo vampyro – tai būtų ne kas kita, kaip įsisukti į uždarą ratą, nes tada šis vampyras bandytų viską užglaistyti, imtų dar labiau prie jūsų taikstytis tikėdamasis pelnyti palankumą. Pasistenkite neklausinėti, kaip jis pasielgtų vienoje ar kitoje situacijoje. Atsakyti jam būtų pernelyg sudėtinga ir tik dar labiau sustiprintų nepasitikėjimą ir baimes. Patys nuspręskite už jį, iš anksto viską numatykite ir pateikite taip, kad jis galėtų pareikšti savo nuomonę.

Jei nuolat palaikytumėte jį, ilgainiui Paslaugusis vampyras pajustų emocinį stabilumą ir greta jūsų pasijustų taip tvirtai, kad išdrįstų išsakyti savo abejones ir prabilti apie savo reikmes. Tai ilgas procesas, kiek panašus į psichoterapiją, ir labai paveikus. Bet vargu ar kas iš bendradarbių imtųsi tokios atsakomybės.

## Vampyras Visažinis

Iš tiesų jis joks visažinis – tik dedasi išmanąs galybę dalykų. Pateikiame tikrais įvykiais grindžiamas trijų šeimų istorijas.

### Visažinis ignoruotojas

Bernardas dirba tarptautinėje įmonėje, rengia sudėtingus projektus. Dirbdamas šį darbą per keletą metų jis tapo tikru pasaulio piliečiu. Bet visai neseniai paaiškėjo, kad vieno svarbaus projekto finansavimas gali būti nutrauktas. Didelėje šeimos šventėje – tėvų auksinėse vestuvėse – dalyvavo ir jo svainis Manfredas, valstybinės įmonės pilkas tarnautojas. Manfredas paklausė, kaip šiam sekasi, Bernardas glaustai papasakojo apie projektą. Įsijautęs nė nepastebėjo, kad svainis nesiklauso, nieko neklausinėja, vis žvilgčioja į kitus šeimos narius – nuobodžiauja, ir tiek. Paskui tik tiek tepasakė: „Taip, mes visi patiriame stresą. Ir mūsų tarnyboje dabar daug įtampos. Mūsų skyrius jungiamas su kitu – niekas nežino, kas iš to bus. Dabar jau tenka dirbti 40 valandų, o ne 38,5 kaip anksčiau, ir kalėdinės premijos jau nebeduos." Kad Bernardas dirba 70 valandų per savaitę, kad gali prarasti darbą, kad gauna tik nedidelę algą, o visa kita lemia jo veiksmai ir nepermaldaujami skaičiai – šitai svainis vargiai galėtų suprasti. Po tokio pašnekesio – nors toks čia ir pašnekesys – Bernardas pasijuto visai išsekęs.

### Universalius patarimus dalijantis Visažinis

Manfredo brolis Borisas – nepriklausomas verslininkas, vadovauja savo paties įmonei, kurioje dirba 40 žmonių. Pastaraisiais mėnesiais jam teko atleisti kelis senus darbuotojus. Tiesiog verslui buvo iškelti gerokai didesni reikalavimai ir ne visi darbuotojai įstengė prisitaikyti prie pokyčių ir tinkamai įsitraukti į darbą. Dabar jis ir vėl ketina nu-

statyti tam tikrus reikalavimus kvalifikuotiems darbuotojams. Apie šias naujoves jis papasakojo minėtoje šeimos šventėje. Jo pusbrolis Jurgenas, banko tarnautojas, pasakė, kad Borisui nederėtų šitaip elgtis: „Tu negali taip paprastai atleisti šitiek metų išdirbusius žmones, – tarė pasipiktinęs. – Negi jie tau šaukštą plėšia nuo burnos? Jei tai būtų šeimos verslas, tiek daug žmonių juk neatleistum. Ką gi jie kitiems pasakys?“

**Kaltininko portretas**

Tokie žmonės įsivaizduoja galį įpiršti kitiems savo pasaulėvaizdį ir mąstymą. Taigi jie tampa kitų žmonių reikalų vertintojais. Dažniausiai tai labai racionalios, dėmesį į save telkiančios asmenybės, kurioms būdinga menka savivertė, empatijos stoka, negebėjimas suvokti kitų žmonių būsenas. Yra ir tokių vampyrų Visažinių, kurie pavydi daugiau už juos pasiekusiems, taigi drąsesniems, žmonėms. Jie patys yra apdairūs ir baugūs, tad ir kritikuoja kitus. Pabrėždamas, kad kitiems klojasi prasčiau, šis energijos vampyras drauge turėtų pripažinti, kad jo paties problemos ne tokios jau didelės. Tai gali liūdnai jam baigtis – gali tekti keisti įpročius ar atsisakyti neigiamų nuostatų.

**Aukos portretas**

Dažniausiai šie vampyrai engia savo gebėjimais abejojančius žmones – nors juk savaime suprantama, kad vieno žmogaus pasaulėžiūra negali visiškai atitikti kito žmogaus pasaulėžiūros. Tad nederėtų vampyro abstrakčių ištarmių pernelyg rimtai vertinti. Bet emocinę įtampą išgyvenantiems žmonėms, tokiems kaip Bernardas ir Borisas, vis kyla – juolab jei dar ir kiti jas pastiprina – abejonių. Vampyras Visažinis labiausiai mus veikia tada, kai išgyvename stresą, – jis suvokia mus abejojant ir dar labiau paakina nepasitikėti. Auka jau ir prieš pokalbį tylomis kremtasi, o po energijos vampyro žodžių sąžinės graužatis dar labiau sustiprėja.

### Psichologinis mechanizmas

Vos kylančias aukos abejones dėl savo paties veiklos vampyras Visažinis tik sustiprina ir paskatina jaustis dar labiau prislėgtam. Bet šitaip stipriai jis veikia auką tik dėl to, kad ši jam tai leidžia. Ji mano šį asmenį šį tą išmanant ir įsiklauso į jo žodžius. Jo aukomis tampa labai jautrūs ir mąslūs žmonės.

## Ruošos pagalbininkė ir močiutė

Metus Vivianė gyveno Pietų Prancūzijoje, dirbo namų ruošos pagalbininke. Jai išties labai pasisekė, kad pateko į tokią šeimą. Mergina puikiausiai sutarė su abiem vaikais ir jų tėvais. Visiems kartu susėdus valgyti skardėdavo juokas. Jie visiškai pasitikėjo vieni kitais. Bet vienas šeimos narys prie šios dermės niekaip nepritapo – tai tų dviejų vaikų močiutė, jų mamos mama. Ta mažutė nerimastinga moteris viską išmanė geriau – ir už savo dukrą geriau, ir už žentą, ir už anūkus, o ką jau kalbėti apie ruošos pagalbininkę. Ji be paliovos mokė savo dukrą Elianę, puikiausiai susitvarkančią 38-erių metų moterį – gydytoją, dviejų vaikų motiną. Kartą šeštadienio apypiete, kai Vivianė ėmėsi atsakingo darbo – gaminti visai šeimai savaitgalio pietus, taip pat ir pudingą – virtuvėje kaipmat įsiplieskė drama. Tarpduryje staiga išdygo močiutė ir negaišuodama pradėjo kaišioti nosį į puodus. Tai tiesiog katastrofa, pareiškė ji apžiūrėjusi pudingą. Ir nė neprašoma ėmė žerti Vivianei patarimus, kaip derėtų maišyti tešlą. Vivianė kunkuliuodama pykčiu įbruko močiutei į saują medinį šaukštą ir nė žodžio netarusi surukusi tylomis išėjo iš namų. Daugiau, kol dirbo šiuose namuose, Vivianė močiutės niekada nematė. Laimei, jokie giminystės ryšiai merginos su šia šeima nesaistė. O po trejų metų Vivianė nusprendė padaryti šeimai džiugią staigmeną – iš anksto nepranešusi užsuko per atostogas. Bet čia jau nebeskardėjo vaikų balsai ir Elianės nebebuvo – tik šeimos tėvas vienas pats sau tūnojo. Vivianės paklaustas, kas gi nutiko, tik

liūdnai tarstelėjo: „Mano žmona Elianė būdama afekto būsenos pasmaugė savo motiną.

**Kaltininko portretas**

Ši nepaprastai dramatiška ir liūdna – deja, tikra – istorija liudija, kokia pražūtinga, ypač artimiesiems, gali būti energijos vampyro Visažinio perdėta įtaka.

**Aukos portretas**

Aukos Vivianė ir Elianė reagavo visiškai skirtingai. Vivianė, žmogus iš pašalies, netruko atsiriboti nuo vampyro. Be to, ji buvo tik ruošos pagalbininkė, taigi mažiau susaistyta nei Elianė. Šiai atsiriboti nuo savo pačios motinos būtų buvę gerokai sunkiau, o gal net neįmanoma. Nors neretai atsitinka, kad dukterys ar sūnūs nutraukia ryšius su tėvais, mūsų visuomenėje vyrauja nuomonė, kad nutraukti santykius su tėvais negarbinga. O gal tikroji negarbė kaip tik ir yra tokia apgailėtina pabaiga kaip minėtoje šeimoje?

**Psichologinis mechanizmas**

Vampyras Visažinis, nuolatos keldamas savo artimiesiems stiprią įtampą, o dar ir būdamas susijęs su jais stipriais emociniais ryšiais, gali įvaryti šiuos į pamišimą – tiesiogine žodžio prasme.

**Vampyro Visažinio priešnuodis**

**Paanalizuokite, ar šio „visažinio" kritika, vien dalykiniu požiūriu vertinant, apskritai ko nors verta! Prieš leisdami kam nors vertinti, pirmiausia patys išsiaiškinkite, ar šis žmogus tikrai išmano tuos dalykus ir ar jums apskritai reikia patarimo. Susiraskite tokių žmonių, kurių vertinimais galėtumėte pasikliauti.**

## Vampyrų viliotinis: vampyro Nosies Kaišiotojo valdomas kolektyvas, vampyras Vilkas Ėriuko Kailiu ir vampyras „Aš Čia Niekuo Dėtas"

Įsivaizduokite, kad vienoje įmonėje dirba štai tokie trys žmonės. Vienas be jokios būtinybės vis kaišioja nosį ne į savo reikalus, netgi beprotiškai švaistydamas savo paties laiką. Kitas, nors ir yra viršininkas, niekad neprisiima atsakomybės ir vis išsisukinėja, neva ne jis dėl to kaltas, bet jei jau kas pavyksta, nuopelnus pirmiausia prisiskiria sau. O trečias yra veidmainis. Ar norėtumėte su tokiais tipais drauge dirbti – diena iš dienos? Blaiviai mąstant, vargu bau. O kas, jei neseniai įsidarbinote ir tik praėjus keliems mėnesiams po bandomojo laikotarpio susivokėte, kad čia vyksta toli gražu nedžiuginantys dalykai? Pateikiame automobilių dalių tiekimo įmonės sekretorės papasakotą tikrą istoriją.

Svarbus įmonės X klientas pasiskundė dėl prasto aptarnavimo – neva jis gavęs netinkamą automobilio detalę. Jam lyg tyčia prireikė nepaprastai paklausios detalės. Michaelis, vidutinio dydžio įmonės vadovas, tiesiog persiuto: „Koks nemalonumas, žmonės, to juk neturėjo atsitikti", – įdūkęs užsipuolė jis Sibilę ir Nazirą. Tuodu tik baugiai susižvalgė ir paklausė, o kas gi čia sudaro su klientais sutartis. Michaelis nervingai pavartaliojęs akis atkirto: ne jis vienas, visi tai žino, sutartis pasirašąs ir Naziras. Vampyras Nosies Kaišiotojas Naziras, tas nenuilstantis apie visus ir viską žinantis šniukštinėtojas, kaip tyčia apie šią sutartį ne kažin ką tenutuokė. Michaelis puikiai žinojo Nazirą perdėtai domintis tuo, kas vyksta aplinkui, tad prikišo šiam nedėmesingumą: „Visi mes esame atsakingi už tai, kad darbas vyktų sklandžiai. Taigi visiems turėtų tai rūpėti, visada." Trumpam įsivyravo tyla. „O kas gi tą sutartį pasirašė?" – norėdama išsiaiškinti iki galo išdrįso paklausti Sibilė. Michaelis vis labiau niršo, o galiau-

siai prisipažino, kad tada jis dar neatostogavo, tad vienas pats šį sandorį ir sudarė. Sibilę ir Nazirą nustebino tai, kad Michaelis jiedviem bandė įteigti, neva jie kalti dėl šio nemalonaus incidento – juk triskart pakartojo, kad visi vidurinės grandies darbuotojai turi prisiimti atsakomybę už viską, kas čia vyksta. Jis vis kartojo šią kone biblinę ištarmę, kol susierzinęs Naziras galiausiai pradėjo teisintis: „Bet tam mes neturime laiko", – mestelėjo, nors ne kas kitas, o jis vis kaišiodavo nosį kur reikia ir kur nereikia, net ten, kur kokybės užtikrinimu – jo kuruojama sritimi – nė nekvepia. Bet tąkart, kai įmonė pristatė klientui detalę, Naziras atostogavo Pietų Prancūzijoje – kaišiojo nosį į raudonvynio ir kvepalų buteliukus.

Jei tik reikėdavo užglaistyti savo paties klaidas ar apginti savo paties garbę, Michaelis niekada nenusileisdavo, tad ir tąkart per susirinkimą jis rado naują būdą suversti kaltę kitiems. Staiga jis prisiminė prieš tris mėnesius įvykusį nutikimą – visišką mažmožį, palyginti su netinkamos detalės pristatymu. Tąkart, regioninės šventės išvakarėse, ką tik pradėjusi įmonės sekretorės pagalbininke dirbti studentė užmiršo – vieną vienintelį kartą – įjungti įmonės telefono atsakiklį. Dar kiek, ir būtų liūdnai baigęsi, jei Naziras nebūtų atėjęs tą šventadienį į darbą ir pusdienį atsakinėjęs į telefono skambučius. Tas jį taip suerzino, kad neapsikentęs pasiskundė Michaeliui. Ir tąkart Michaelis labai įsiuto, bet savo kaltės, kad pagalbininkė nebuvo tinkamai supažindinta su darbu, toli gražu neįžvelgė, nors kas gi kitas, jei ne jis turėjo tą padaryti. Ne, atsakomybę už tai jis suvertė Nazirui. Kad Nazirui nė minties nekilo, jog sekretoriato darbuotojai gali būti nevisiškai supažindinti su savo darbu, tik patvirtina, kad Naziras pasikliauja viršininko gebėjimu vadovauti – tokia interpretacija Michaeliui nebūtų šovusi į galvą. Jis, vampyras „Aš Čia Niekuo Dėtas", vadovaujasi tokiu principu: „Už klaidas aš neatsakau."

O Naziras įmonėje garsėja kaip visažinis – visur dalyvaujantis, nuolat smalsaujantis žmogus. Šis vampyras Nosies Kaišiotojas pats

sau kasa duobę. Kasa jis ją ir kitiems. Jis tiesiog negali nepaklausti, kodėl vienas ar kitas bendradarbis nebuvo darbe, negali jų neprižiūrėti. Tiesioginių pareigų – kokybės priežiūros – jam, regis, negana, jam reikia visus ir viską sužiūrėti. Šitaip jis sėja nepasitikėjimą, o tada jau produktyvaus darbo vargiai gali tikėtis. Bendradarbiai tik stebisi, kodėl jis taip domisi jų veikla, juk jų darbas nėmaž nesusijęs su jo pareigomis. Tada jie pradeda manyti, kad visa tai vyksta viršininko pavedimu, tad savisaugos sumetimais pradeda vengti Naziro.

Bet nei kokybės priežiūros darbas, nei „žmonių priežiūra" nenumaldo Naziro žinių troškulio. Kur buvęs, kur nebuvęs jis vis įsisuka į kokią diskusiją, nors išties tai visai ne jo reikalas. Negana to, dar ir paprieštarauja bendradarbiams pateikdamas tokių pastabų, kurias kiti palaiko neoficialia informacija. Jam tiesiog malonu svaidytis abstrakčiomis frazėmis arba skleisti klaidingą informaciją ir šitaip jaukti žmonėms protus.

Sibilė nepaklūsta Naziro vilionėms – ji atspari vampyrui Nosies Kaišiotojui. Ši moteris, vampyras Vilkas Ėriuko Kailiu, turi savų vilionių. Gynyba tai ar prigimtis – sunku pasakyti. Jos vilionės gerokai suktesnės. Bičiuliška šypsena jos veide beveik niekada nenyksta, kiekvieno ji nepaprastai maloniai pasiteirauja, kaip sekasi. Bet vos tik pajunta kylant grėsmę ir įsiplieskiant atvirą konfliktą, jos akys kaipmat užsidega pykčiu ir veidas įgyja plėšrią išraišką. Tą akimirką ji tampa nebeatpažįstama. Vos tik klientas pasiskundžia, ji tuoj atitaria, kad tai ne jos kaltė. Bet blogiausia tai, kad, apsigobusi ėriuko kailiu, nepaprastai maloni ir iš pažiūros nekalta, ji pritykina prie klientus aptarnaujančių bendradarbių, pirmiausia pasalūniškai išklausinėja, o tada jau, nusimetusi ėreną, kuo nors bjauriai apkaltina juos. Ji piktinasi visiškai nepaisydama realybės – faktai jos nedomina. Jai pakanka įpykusio kliento žodžių – o ką apie vieną ar kitą nutikimą mano bendradarbis, jos nedomina. Klientas yra karalius, taigi privalu jį išklausyti – jis visada teisus. Ji vis labiau praranda gerą vardą,

darbuotojai, nebeapsikentę su jos išpuoliais ir veidmainyste, visi kaip vienas sprunka kuo toliau. Sibilei ne pirmi metai kyla grėsmė prarasti darbuotojus, ypač gerus.

Michaelis jau seniai norėjo suversti atsakomybę kam nors kitam, tad kartą ėmė ir pasiūlė Sibilei „aukštas ir svarbias pavaduotojos pareigas". Bet kolektyvui nepranešė, kad dabar jau turi pavaduotoją. Kupina pasididžiavimo Sibilė ėmėsi naujųjų pareigų ir iššnipinėjo visus lig vieno bendradarbius. O kai galiausiai paaiškėjo, kad ji yra viršininko parankinė, bendradarbių palankumas galutinai sunyko. Neilgai trukus Sibilė, nebeapsikentusi su neigiamu bendradarbių požiūriu į ją, išėjo iš šios įmonės.

Visi nuo seno Michaelio įmonėje dirbantys žmonės ilgainiui pasikeisdavo. Kyla klausimas, gal jis visus juos pavertė vampyrais. Gal nė nesąmoningai, pats to nenorėdamas privertė imtis vampyriškos išgyvenimo taktikos?

**Kaltininko ir aukos portretai**

*Vampyras Nosies Kaišiotojas*

Be jo žinios žmonės nieko negali imtis – kur buvęs, kur nebuvęs jis vis kiša nosį. Vis lįsdamas kur nedera, jis sukelia, dažnai nė pats nenorėdamas, sumaištį, bergždžiai įtraukdamas į niekines istorijas gausybę žmonių ir paskatindamas tarp jų, savo aukų, nesusipratimus. Jo savivertė gana menka, tad jam tiesiog būtina viską apie visus žinoti. Vampyrų Nosies Kaišiotojų pasitaiko ir tarp namiškių. Jei norite paskleisti kokią žinią, geriausia pradėti nuo šio vampyro. Jo „žinių agentūra" kaipmat perduos naujieną kitiems, dargi saviškai interpretuodama. Aukos netrunka jį perprasti – tereikia jam ką nors papasakoti, tarkim, kaip paslaptį. Bergždžiai – neišlaikys neišplepėjęs.

**Vampyro Nosies Kaišiotojo priešnuodis**

Jei perpratote, kad vienas ar kitas žmogus yra „žinių agentūra", būkite nepaprastai apdairūs ir pasistenkite, kad jokios žinios jo nepasiektų. Šiuo atveju derėtų pasimokyti iš politikų ir diplomatų: „Jokių komentarų." Tai geriausias ir paveikiausias būdas išsekinti vampyrą Nosies Kaišiotoją. Juk net ir geriausia žinių agentūra neišsiverstų be žinių.

Ne ką mažiau grėsmių kyla ir pačiam energijos vampyru virsti – pačiam sutapti su vampyru Nosies Kaišiotoju. Būkite budrūs.

*Vampyras Vilkas Ėriuko Kailiu*

Šį veidmainį ne taip lengva perprasti – juk pažiūrėti jis labai malonus. Yra žmonių, kuriuos nuvertiname, o su šiuo tipu priešingai – jis dažniau pervertinamas. Kaipgi tokius žmones atpažinti? Kliaujantis savo paties supratimu, savo nuojautomis – niekaip kitaip. Bet šitaip juk gali kartais teisus pasirodyti, o kartais, deja, visiškai pro šalį prašauti. Šiuo atveju labai praverčia kitų nuomonė. Jei kitas žmogus atvirai pasisako, ką manąs, tai gali pagelbėti jums susikurti objektyvią nuomonę. Apmąstykite, kokių jausmų jums kelia spėjamas vampyras, kaip elgiasi su jumis, kaip jūs jaučiatės bendraudamas su juo, kaip jaučiatės, kai jo nėra šalia. Jei patiriate neigiamų jausmų, būkite atsargūs.

**Vampyro Vilko Ėriuko Kailiu priešnuodis**

Šiuo atveju, kaip ir dažnoje gyvenimiškoje situacijoje, tinka tokia savisaugos strategija: išlaikykite saugų atstumą, neprisileiskite tokio žmogaus. Pasistenkite neįkliūti šiam užsimaskavusiam tipui – juk jį labai sunku atpažinti. Net jei kiti žmonės šį rūpestingą ir pažiūrėti labai atsakingą asmenį vertina teigiamai, prisiminkite – jums jis yra energijos vampyras.

*Vampyras „Aš Čia Niekuo Dėtas“*

Aplinkiniams labai sunku sutarti su tokiais žmonėmis – užuot ieškoję išeities, jie be paliovos tikina, kad tai ne jie kalti dėl vienos ar kitos kliaudos. Išties, kodėl gi šie žmonės vis kartoja, kad tai ne jų kaltė? Ir dar vis ieško kaltų ir niekaip nenurimsta, kol nesuranda. Bet tai ne jie – jie čia niekuo dėti.

Tokie žmonės, deja, beveik negeba analizuoti savo elgesio. Šio gebėjimo jie nėra išsiugdę, todėl blokuoja kiekvieną bent iš tolo su jais sietiną mintį. Žmones, kurie su jais bendrauja, tai labai slegia. Įkalčiai, vaizdžiai tariant, akis bado – aiškiau nė būti negali, kas kaltas. Tokie energijos glemžikai kartais iš kaltininkų nejučia geba „pavirsti“ aukomis ir netgi sukelti kitiems kaltės jausmą. Santuokoje tai gana dažna. Jei asmeniniai konfliktai metų metus nesiliauja, žmogui gali dingtelėti: o gal man pačiam kas negerai? Žinoma, gali ir taip būti, bet įmanoma ir kitkas – gal gyvenate su energijos vampyru „Aš Čia Niekuo Dėtas“?

**Vampyro „Aš Čia Niekuo Dėtas“ priešnuodis**

Susitaikykite su tuo, kad šis žmogus yra toks, o ne kitoks. Kvailokai skamba, betgi taip yra (ką nors pakeisti būtų dar sunkiau). Šis energijos vampyras iki pat gyvenimo galo taip elgsis ir netgi įstengs išsisukti. Verčiau nemėginkite jo pakeisti.

# 2 DALIS

# 4 skyrius

## Vampyro atpažinimas

*Kodėl gi tu stebiesi,*
*kad iš kelionių tau jokios naudos,*
*juk vis save velki iš paskos?*
Sokratas

Ankstesniame skyriuje pateikdami pavyzdžių apžvelgėme vampyravimo mechanizmą ir jo variantus, apibūdinome aukų elgseną ir situacijas, kuriose pasireiškia energijos vampyravimas. Koks grėsmingas gali būti iš artimiausių žmonių nuolatos patiriamas maskuojamas energijos vampyravimas ir kas gali nutikti, kai energijos vampyrai nieko nepaisydami viską stelbia, puikiai paliudytų Elianės pavyzdys – ji nužudė savo motiną. Dauguma žmonių, kad ir kas jie būtų, aukos ar vampyrai, šio mechanizmo dar nėra perpratę. Bet atpažinti energijos vampyrą – tai jau pusė darbo siekiant padaryti šį žmogų jums nekenksmingą. Energijos vampyras darbuojasi, vaizdžiai tariant, užsivožęs stebuklingą kepurikę, kuri padaro jį nematomą. Šią kepurikę reikia nutraukti – nebūtina viešai paskelbti, tik bent jau sau pačiam pripažinti, kad jis yra energijos vampyras, ir nuo tos akimirkos pradėti kitaip su juo bendrauti.

Dažnai gali išgirsti žmones dūsaujant: „O Dieve, kaip ta ponia P. (arba tas ponas P.) išsekina.“ Daugiau pasigilinti mes nesame linkę – tai ir yra grėsminga. Energiją vampyras „siurbia“, sakytum, prakiuręs

bakas: nors ir gali toliau važiuoti, bet vis tenka pasipildyti degalų. Tas pats ir su gyvybine energija. O po kelerių metų ar dešimtmečių mes dar stebimės, kad esame galutinai išsekę, nusikamavę, pervargę ir gal net išgyvename depresiją. Pojūtis, kad vienas ar kitas žmogus mus sekina – kaip ir daugelis kitų pojūčių – yra subjektyvus dalykas, ne visi žmonės bendraudami su juo tai patiria. Taigi: pateiktuose pavyzdžiuose minėtieji energijos vampyrai ne visiems žmonėms ir ne visais atvejais yra vampyrai. Atminkite: vienam žmogui Udo gali būti energijos vampyras Ignoruotojas, o kitas manys, kad jis dėmesingas ir normalus žmogus. O pats Udo gali tapti vampyro Visažinio auka, nors kiti žmonės šiam vampyrui yra atsparūs ir netgi nelaiko jo vampyru. Kad taip yra, puikiai paliudija asmeniniai ryšiai: žmogus, kuris savo partneriui atrodė nesugyvenamas, su kuriuo be paliovos kivirčytasi, po skyrybų gali susirasti kitą partnerį ir kuo puikiausiai su juo sutarti.

## Trumpi nuolat pasikartojantys išpuoliai palieka neišdildomas žymes

Kad ir su kurio tipo vampyru bendrautumėte, pavojaus signalas visuomet toks pat: atrodo, visai paprasta situacija, trumpas susitikimas ar koks menkas įvykis, o mes išeikvojame neproporcingai daug energijos. Jei tai tetruko trumpai, pasistengiame šiuos akimirkos išgyvenimus kuo greičiau pamiršti. Štai čia šuo ir pakastas! Mes turime išmokti tokias situacijas aiškiai suvokti ir įvertinti. Pozityvioji psichoterapija vadina tai mikrotraumomis. Mažmožiai, kuriems iš pradžių jokios svarbos neteikiame, ilgainiui – lašas po lašo ir akmenį pratašo – pradeda jus graužti. Vieną vienintelį energijos vampyro išpuolį bet kas atlaikytų, bet išgyventi juos kasdien, netgi metų metais – tai įsipyktų kiekvienam.

Pateiksime dar vieną momentinių, nuolat pasikartojančių, tad sąmonėje įsirėžiančių vampyro antpuolių pavyzdį.

Ponui Vyzeliui 45-eri. Jis vadovauja vidutinio dydžio buitinių paslaugų įmonei. Jo įmonėje dirba 50 žmonių, jam tenka daug važinėti, dalyvauti gausybėje pasitarimų – jis dirba 10–12 valandų per dieną. Tai gyvenimu besidžiaugiantis žmogus, beveik visada gerai nusiteikęs, gana gerai susitvarko su stresu darbe, sportuoja ir yra geros fizinės formos. Ponas Vyzelis pasakoja:

„Kai po darbo dienos pareinu namo, esu kiek pavargęs, bet išsekęs vis dėlto nesijaučiu. Man džiugu grįžti namo, pabūti su vaikais, paskui pasišnekučiuoti su žmona. Bet vos įžengiu į namus, po kelių minučių pajuntu senkant energiją. Mano žmona labai maloni moteris, bet ji yra pervargusi, vis rėkia ant vaikų, nuolatos skundžiasi, yra labai įsitempusi, namai nesutvarkyti, viskas sujaukta. Vos tik peržengiu namų slenkstį, ji užkrauna man vaikus – žinokis. Mintys dar sukasi apie darbo reikalus, o aš turiu ne tik nuramdyti vaikus, bet ir bent kiek sušvelninti įtampą ir teigiamai viską suderinti. O žmona vis rėkaloja – nieko mat negalįs aš dorai padaryti, priekaištauja, neva visus buities reikalus aš suvertęs jai ant pečių. Vos penkias minutes pabuvęs namie, išeikvoju daugiau energijos nei per visą dešimties valandų darbo dieną.

**Šioje sekinančioje istorijoje nėra svarbu, kiek laiko trunka tokie išpuoliai. Svarbiausia – intensyvumas, tai, kad per minutę tetrunkantį susidūrimą su energijos vampyru išeikvoji tiek energijos, kad jos pakaktų visai dienai. Jei bendravimas ar tam tikra situacija pareikalauja neproporcingai daug energijos – labai tikėtina, kad tai energijos vampyras siurbia jūsų syvus.**

Praėjusią savaitę žmona vienai dienai buvo išvykusi pas savo tėvus. Nepatikėsite – namie buvo visiška ramybė, su vaikais sutarėme, prieš guldydamas į lovas, dar pažaisdavau su jais, dieną baigdavau skaitinėdamas ir žiūrėdamas televizorių – jokio streso. Ką man daryti? Geriausia būtų išsiskirti. Bet dėl vaikų negaliu sau to leisti."

## Pavojaus signalai susidūrus su Nebyliuoju vampyru

Jei vakare sugrįžtate namo išsekęs ir nesuvokiate, kodėl taip nusigalavote – juk diena apynormalė buvo, – reikėtų pagalvoti, ar tik nebuvo prie jūsų prisėlinęs energijos vampyras. Jei jūsų nuotaika, lig tol visai gera, staiga be jokios aiškios priežasties subjuro, gal vis dėlto nejučia jūsų syvus išsiurbė koks energijos vampyras. Kartais jam nė burnos praverti nereikia, o jūs jau pajuntate smingant dantis! Kartais pakanka tik pagalvoti apie kokį nors žmogų ar išgirsti minint jo vardą – ir jus apima bejėgystė. Jei darbe jums išpuola tokių dienų, kai vienas terminas veja kitą, vienas pasitarimas – kitą, ir rytą peržiūrinėjant dienotvarkę penktoje pozicijoje staiga pamačius „xy" vardą jums nejučia išsprūsta: „O Dieve, tik ne jis", – vadinasi, turite reikalų su energijos vampyru.

Pateikiame pavyzdį, kaip gali paveikti Nebylusis energijos vampyras.

Dominikai D. (vadybininko asistentei, 34-erių) reikėjo surengti svarbų pristatymą. Kelias dienas jam ruošėsi. Pristatymas vyko sklandžiai. Praėjus pusvalandžiui, į salę įėjo Dominikos viršininkas, mostelėjo – tęskite (lyg sakydamas: „Nekreipkite dėmesio į mane, tarsi manęs čia nė nebūtų.") ir įsitaisė paskutinėje eilėje. Ką tik vyravusios malonios atmosferos kaip nebūta, Dominika D., nors lig tol kalba jai liete liejosi, priblėso. Jos energija, regis, visiškai išseko – gerai žinojo: stebimai viršininko teks labai apdairiai rinktis žodžius. Juk jis nepagaili pagiežos, kartais net choleriškai reaguoja, nevengdamas staigių pykčio protrūkių. Jam įsitaisius salėje, ji pasijuto išsekusi. Energijos vampyras kirto jai nė žodžio neprataręs. Labai tikėtina, kad viršininkas nė nesuvokia, jog kitiems žmonėms jis gali būti energijos vampyras.

## Universalusis vampyras

Dauguma atvejų – apie 90 procentų! – energijos vampyras vertinamas labai individualiai: man jis yra vampyras, kitiems – gal tik pusiau, o gal ir visiškai ne vampyras. Draugė A draugei B sako: „Nežinau, ką tu sau manai. Andrė juk toks mielas, visad gėlių dovanoja, toks mandagus ir prielankus. Nė nesuprantu, kodėl ketini skirtis su juo. O gal tai viskas dėl tavęs pačios, gal tau su vyrais apskritai keblu? Jis ne tik mielas – dar ir išvaizdus." Šiuokart kaltininkas (jį paliekančios moters manymu) tampa auka (moteris juk jį palieka, tad pažiūrėti kaip tik jis yra auka). Išgyvenimai yra subjektyvus dalykas, jie sietini su tavo paties ankstesniu gyvenimu ir tavo paties asmenybe, tad kiti žmonės dažniausiai nė nesuvokia, kodėl su vienu ar kitu žmogumi tau sunku sugyventi.

O štai subjektyvūs požiūriai į Universalųjį vampyrą sutampa ar bent jau yra panašūs – taigi, yra visuotiniai, arba universalūs. Jis kelia įtampą visiems, todėl yra mažiau pavojingas. Tokiu atveju vampyrui, vaizdžiai tariant, nuimama stebuklingoji kepuraitė, daranti jį nematomą, ir pradedama jo šalintis.

Pateikiame situacijos, kurioje dalyvauja Universalusis vampyras, pavyzdį.

Netrukus Kalėdos, visa šeima ketina švęsti kartu. Visi labai džiaugiasi – susirinks keturi vaikai su šeimomis. Sutarta švęsti pas senelius. Tėvas (78-erių) yra labai draugus, nevengia išlenkti burnelę kitą, mėgsta staigmenas. Motina (75-erių) visiems tik įtampą kelia. Ji perfekcionistė, ir iš savęs, ir iš kitų daug reikalauja, jai labai svarbu punktualumas ir tvarka, jei kas nepatinka, būna atžari. Visi šeimos nariai tai žino, tad pasistengia būti punktualūs. Vaikaičiai yra įpratinti nemėtyti savo daiktų kur pakliuvo – kad tik „močiutė nesusier-

zintų". Močiutė, be jokios abejonės, yra Universalusis vampyras. Jei, tarkim, kas laimėtų kelionę, močiutę į ją kviestųsi paskiausiai. O štai senelį pirmą pasikviestų. Namiškiai žino, kad močiutė yra „sunkus" žmogus, taikstosi su jos įgeidžiais ir nesitiki, kad ji staiga galėtų pasikeisti, tad nejučia ji vis dėlto daro kitiems tam tikrą įtaką, šiek tiek valdo kitus. Vis dėlto bendrauti su ja vis tiek vargas.

## Vampyriški posakiai

Iš tiesų tėra du žmonių bendravimo lygmenys: dalykinis (objektyvusis, racionalusis) ir asmeninis (emocinis). Energijos vampyras visada – visais atvejais, 100 procentų – taikosi į asmeninį lygmenį. Dalykiniu požiūriu galima turėti įvairiausių nuomonių, bet jei jos žeidžia asmenybę, žmogus patiria įvairių jausmų – pasijunta įžeistas, išgyvena nusivylimą, tampa agresyvus.

Pateikiame energijos vampyrams būdingų posakių. Vertėtų juos prisiminti – šitaip lengviau atpažinsite galimą energijos vampyrą.

„Iš tavęs šito nesitikėjau."

„Maniau, tu tikras draugas."

„Jūs paskutinė mano viltis. Jei ir Jūs nepadėsite – viskas žlugę."

„Savo bendradarbiams ir klientams tu visada turi laiko, o man ir vaikams – niekad."

„Vos tavo sekretorei kokia niekinė problemėlė iškyla – kelias valandas jai sugaišti."

„Kai atėjau čia dirbti, turėjau, kaip ir Jūs, galybę idėjų."

„Visada šitaip darėme."

„Jei turėtumėte tiek patirties kaip aš, viską geriau suprastumėte."

„Na taip, jaunuomenė – ištroškusi veiklos, o patirties neturi."

„Savo pacientams tu visada turi laiko."

„Nusivyliau Jumis. Jūs ne ką geresnis už kitus / toks pat kaip kiti."

„Galbūt Jums vertėtų pasvarstyti, ar ši (darbo) vieta tikrai Jums skirta."

„Maniau, mes esame draugai..."

„Ir tu kaip visi. Maniau, kad esi kitoks."

„Anksčiau viskas buvo geriau."

„Tokį pasiūlymą turėjome prieš keletą metų."

„Juk padėjau tau, kai buvo sunku. Negi pernelyg įžūlu būtų dabar to paties iš tavęs tikėtis?"

„Neturi laiko mano problemai spręsti – gerai. Išties, juk turi daug svarbesnių reikalų nei maniškis."

„Atsiprašau, kad įkyriu su savo problemomis. Yra žmonių, kuriems Jūsų pagalbos dabar labiau reikėtų."

„Kaip visada – neturi man laiko. Tai ne taip jau svarbu."

Būkite atsargūs: tokie posakiai kuo nuoširdžiausiai gali išsprūsti ne tik vampyrui, bet dažniausiai jie dvelkia vampyriškumu.

## Atpažinimo etapai

Pirmas žingsnis siekiant išsiaiškinti, ar turite reikalų su energijos vampyrais, – ištirti jus supančius žmones ir jums tenkančius kasdienius išbandymus. Panagrinėkite, kaip praleidžiate dieną, jos vyksmą – šitaip galėsite išsiaiškinti, kokie žmonės, įvykiai ar situacijos sekina jus labiausiai.

### Vampyriškos asmenybės

Pirmiausia derėtų išsiaiškinti, ar tarp jus supančių žmonių nėra vampyrų (savo artimiausioje aplinkoje). Gali būti, kad 30 metų bendraujate, nė pats to nežinodamas, su vampyru ir šis vis glemžiasi jūsų energiją.

1. Pabandykite vertinti žmones spontaniškai, išskirkite iš jų tuos, kuriuos spėjate galint būti jums vampyrais. Su kuriais artimos aplinkos žmonėmis jūsų santykiai išties įtempti? Su kuriais iš jų norėtumėte turėti kuo mažiau reikalų, o gal net ir visai neturėti? Būkite pats sau atviras ir sąžiningas, net jei paaiškėtų, kad tai jūsų sutuoktinis, tėvai, vaikai, jūsų viršininkas ar kt. – tai yra žmonės, su kuriais ryšių lengva ranka nubraukti negalėtumėte, kuriuos turėtumėte gerbti ir mylėti ir kurių niekada viešai nepripažintumėte esant energijos vampyrais. Surašykite vardus tų žmonių, kurių vien vardą paminėjus jums kyla neigiamų jausmų ir nejučia išsprūsta, tarkim, tokie žodžiai: „O Dieve, ir vėl jis", „Pasakykit jam – manęs nėra", „Kol ji dar neatėjo, dingstam pro kitas duris", – netgi lydimi atitinkamų veiksmų.
2. Iš tų žmonių, su kuriais jums tenka turėti reikalų, išrinkite ir susirašykite vardus tų, su kuriais kitų žmonių santykiai įtempti, bet jūs vis tiek – kad ir kokiais sumetimais – nesate linkęs laikyti jų energijos vampyrais.
3. Surašykite vardus tų žmonių, su kuriais tenka kasdien susidurti, bet kurių nepasigestumėte, jeigu jų šalia nebūtų.
4. Surašykite vardus tų žmonių, kuriems nedalyvaujant posėdis (pasitarimas, susirinkimas ar aptarimas) vyksta gerokai pozityviau, sklandžiau ir greičiau.

## Vampyriškos situacijos

Esti tokių situacijų, kurios išsunkia mūsų energiją. Kokia nuolat pasikartojanti situacija sukelia jums stresą?

Štai pavyzdys iš asmeninės patirties Rusijoje.

XX amžiaus paskutiniame dešimtmetyje vienas iš šios knygos autorių (H. P.) šešis mėnesius viešėjo tuometėje SSRS – keliuose universitetuose skaitė paskaitas ir vedė seminarus. Sąlygos buvo gan sudėtingos. Jis pasakoja: „Trūko maisto, nemokėjau nė žodžio rusiš-

kai, o vokiškai ar angliškai čia vos vienas kitas mokėjo kalbėti, kas savaitę vykdavau vis į kitą man nepažįstamą miestą, oro temperatūra kartais siekdavo –20, su Vokietija buvo keblu susisiekti (nei mobiliųjų, nei elektroninio pašto, telefono ryšys prastas) – pakaks, manau, ir tiek paminėti. Po pirmosios šešis mėnesius trukusios kelionės – po aštuonerių metų jų buvo dar – įvertinau, kiek tuo metu išeikvojau energijos. Didžiulei savo paties nuostabai, suvokiau, kad nei šaltis, nei alkis, nei susišnekėjimo problemos, nei vienatvė manęs taip nesekino kaip tai, kad nakvoti tekdavo privačiuose butuose. Tuomet vargiai gaudavai apsistoti viešbutyje – nakvoti tekdavo pas žmones, pasikvietusius mane į Rusiją. Čia patyriau, kas yra rusiškas vaišingumas, ir išmokau jį vertinti. Tai buvo labai maži dviejų kambarių butai, tad dažniausiai man tekdavo miegoti pereinamame kambaryje. Kiekvienam, žmogui ar naminiam gyvūnui, panūdusiam nueiti į virtuvę, vonią ar tualetą, tekdavo pereiti šį kambarį. Po ilgo seminaro man reikėdavo poilsio ir „apsauginės" erdvės, bet čia bergždžia buvo to tikėtis. Be to, vakarais namų šeimininkas norėdavo pasikalbėti su manimi – siaurame šeimos rate vykdavo ilgi pokalbiai apie sutuoktinių ir kitokias psichologines problemas ir t. t. Iš mandagumo negalėjau atsisakyti, bet tokios vakaronės mane vargino. 1992-ųjų pavasarį įvertinęs visa tai supratau, kad tokios nakvynės surijo gal net daugiau nei 70 procentų mano energijos, tad 1992-ųjų vasarą ėmiausi tam tikrų veiksmų. Parašiau manęs laukiančių seminarų organizatoriams ir, didžiai jų nuostabai, paprašiau apgyvendinti mane viešbutyje ar kokiame studentų bendrabutyje. Nenoromis jie pakluso mano norui, nors bendrabučiuose sąlygos buvo labai prastos – nėra vandens, labai menkai šildoma, viskas apleista. Bet man tik palengvėjo. Vakare mane ten nuveš, įėjęs į kambarį galėsiu užsirakinti duris ir atsipūsti – emociškai ir fiziškai. Nors ir teko kęsti šaltį (bendrabučiuose didesnės nei 13–15 laipsnių temperatūros bergždžia tikėtis), buvo nuostabu – ir gyvybinės energijos tuščiai eikvoti nereikėjo."

„Vampyriškos" situacijos gali būti ir kasdienė automobilių grūstis kelyje į darbą, problemos namuose ar netvarka ant rašomojo stalo.

## Trys būdai susivokti, ar jūs auka

Pateikiame būdų, kurie padės jums, vertinant savo elgseną, suvokti, ar esate iš tų žmonių, į kuriuos kėsinasi energijos vampyrai.

*1 būdas*

Lapą suskirstę į 3 grafas (Laikas / Energija / Pinigai), sudarykite nuolatinių savo veiklų sąrašą ir įvertinkite jas pagal tokius kriterijus:

– Kiek laiko užtrunkate atlikdamas tam tikrą darbą / veiklą, įgyvendindamas tam tikrą projektą?
– Kiek energijos, jėgų, apmąstymų tenka į šį darbą įdėti, kitaip tariant, kiek energijos šiam darbui išeikvojate?
– Kokia iš to finansinė nauda? (Yra žmonių, kurie nepaprastai daug laiko skiria visuomeninei veiklai, tad išties svarbiems darbams laiko nebelieka.)

Jei, tarkim, jums tenka daug energijos išeikvoti kuriai nors vienai sričiai ir kitiems reikalams menkai telieka laiko, tada tikėtina, kad apie jus šmirinėja vampyras. O jei energijos išeikvojate nedaug, bet kitiems reikalams vis tiek laiko stinga – veikiausiai ir šįkart jūsų energiją slapčia glemžiasi vampyras. Gyvenime tikrai yra tokių sričių, kurioms tenka išeikvoti daug energijos, bet tada turėtų būti ir tokių, kurios teikia jums energijos.

*2 būdas*

Savo kasdienius darbus suskirstykite į svarbius ir skubius. Savaitę nagrinėkite savo veiklą – sudarykite savo darbų sąrašą pagal tokius kriterijus:

– svarbus ir skubus,
– nesvarbus, bet skubus,
– nesvarbus ir neskubus,
– svarbus, bet neskubus.

Tai laiko planavimo pratimas. Kaip rodo patirtis, maždaug pusę laiko skiriame mums nesvarbiems, tačiau kitiems žmonėms skubiems darbams. Jei, tarkim, 60 procentų savo darbų priskyrėte „nesvarbiems, bet skubiems", veikiausiai dažnai tvarkote reikalus norėdamas įtikti kitiems. Jūs negalite pasakyti „ne", leidžiate spręsti kitiems. Juk elgsenos efektyvumą ir savarankiškumą liudija ne kas kita, kaip gebėjimas atlikti svarbius darbus! Kitaip energijos vampyras mėgins paveikti jūsų emocijas, apeliuos į sąžinę arba bandys sumenkinti jūsų savivertę („Ar galėtum dėl manęs tai padaryti?" „Tik tave vieną teturiu." „Niekas kitas taip gerai to nepadarytų." „Jei tu man nepadėsi, nežinau, kas bus.").

*3 būdas*

Jums gresia energijos vampyro pinklės, jei patenkate į tokias situacijas:

– Pastebėjote, kad jus, jūsų savijautą, jūsų savivertę arba jūsų elgseną pernelyg stipriai veikia kiti žmonės. Jei pernelyg emocingai reaguojate į kokią (nesvarbią) situaciją, tai irgi gali būti ženklas. Pavyzdžiui, kas nors mesteli: „Tikra moteris", – ir jūs jau paniurote, negalite užmiršti šių žodžių ir vargiai įstengiate sutelkti dėmesį į darbą.
– Buvote gerai nusiteikęs. Pakako trumpai susitikti su kuo nors – ir nuotaika subjuro. Kaskart susirašykite tokių žmonių vardus, apibūdinkite susitikimo su jais aplinkybes.
– Bendraudamas su kokiu žmogumi vis pakliūvate į tokią pat

situaciją, paskui visada jaučiatės prislėgtas – kiekvieną kartą vis tokia pati seka ir jūs tik pykstat ant savęs paties. (Kaip 1 skyriuje pateiktame pavyzdyje, 3 situacija: savaitgalį studentė atvyksta pas tėvus. Jai maga papasakoti apie universitetą, apie tai, kaip jai sekasi. Bet vos prabilus, tėvai vis pertraukia – ar ji ten sočiai pavalganti, koks ten oras ir t. t. Kiekvieną kartą pasirodžius namuose kartojasi tas pats, tad studentė jaučiasi nesuprasta.)

– Pastebėjote, kad bendraudamas su vienu ar kitu žmogumi jūs paklūstate, sakytum, nuotoliniam valdymui. Pagalvokite, kurio žmogaus akivaizdoje staiga prarandate savarankiškumą, nors iš tiesų esate labai savarankiškas žmogus.

Ar išdrįstumėte, vadovaudamasis vien savo paties atlikta analize, pripažinti, kad vienas ar kitas žmogus yra energijos vampyras? Dažnas būgštautų dėl tokio sprendimo – todėl, kad tikėjimas, neva įstengsi sutelkti jėgas ir ištverti tokią situaciją, yra aukos mąstymo požymis. Bet pačiam sau pripažinti, ką manai apie vieną ar kitą žmogų, juk nėra tas pats kas psichiatro diagnozė, – tiesiog tokia yra jūsų nuomonė, visiškai subjektyvi. Psichoterapijoje dažnai susiduriame su tokiu reiškiniu: jei energijos vampyrą ir auką sieja glaudūs šeiminiai ryšiai, ši imasi teisinti vampyrą pateikdama racionalių samprotavimų – „išties nėra juk taip blogai; juk jis visai pakenčiamas" arba „juk kiti žmonės labai palankūs jam". Tačiau ilgainiui galima įgusti vertinti objektyviau.

# 5 skyrius

## Kodėl vienas ar kitas žmogus mums yra energijos vampyras

*Savęs valdyti negebantis*
*Laisvės nematys.*
Mathias Claudius, 1740–1815, poetas

Dažniausiai pirmoji į galvą šaunanti mintis – pasikalbėti su „kaltininku", tai yra su energijos vampyru. Žmonės tikisi, kad pasiaiškinus santykiai pagerės. Svarbiausia mūsų paskata – įveikti kaltininką ir liautis iki smulkmenų nagrinėti aukos elgseną. Bet tai ir yra mąstymo klaida, nes tokius ketinimus paskatina tikėjimas, neva galėtume pakeisti žmones. Toli gražu!

Patirtis liudija, kad pirmiausia reikėtų išsiaiškinti ir suvokti, kodėl tie patys žmonės – išskyrus 4 skyriuje minėtus Universaliuosius vampyrus – vieniems yra energijos vampyrai, kitiems toli gražu ne. Taip pat ir tai, kurį mano „mygtuką" energijos vampyras spusčioja ir kokių jausmų man sukelia. Geriausiai atsakyti į šiuos klausimus galiu aš pats – energijos vampyro nuomonė šiuokart ne tokia svarbi. Nors dėl vampyro man ir kyla problemų, vis dėlto jis nesukelia konflikto, o tik paskatina

**Skatintojas ir priežastis – tai visai skirtingi dalykai. Energijos vampyras nesukelia konflikto, o tik paskatina jo – įsisenėjusios, bet neišsiaiškintos ir neįsisąmonintos prieštaros – sklaidą.**

jo – įsisenėjusios, bet neišsiaiškintos ir neįsisąmonintos prieštaros – sklaidą.

Pozityvioji psichoterapija skiria aktualųjį ir pamatinį konfliktą, taip pat vidinį konfliktą.

*Aktualusis konfliktas* – tai konfliktas, kurį sukelia netikėti arba nuolat pasikartojantys dabarties įvykiai, pavyzdžiui, mirtis, profesiniai pokyčiai, asmeninio gyvenimo pokyčiai (skyrybos arba santuoka), finansiniai pokyčiai ir kt. Vertybių požiūriu aktualusis konfliktas yra neutralus, svarbus tik asmeniniu požiūriu – ką reiškia šis įvykis man. Mirtis vertybių požiūriu yra neutralus įvykis. Mano ryšiai su velioniu, mano požiūris į mirtį ir mirimą, svarstymai, kas bus po jo mirties – tarkim, paveldėjimo problemos, o ypač mano ligtolinė mirties patirtis – visa tai šiam vertybių požiūriu neutraliam įvykiui suteikia svarbos. Aktualusis konfliktas gali paskatinti atsinaujinti lig tol slopintą pamatinį konfliktą. Tarkim, skiriantis gali atsinaujinti konfliktas, sietinas su ankstyva tėvo netektimi, – juk ir šį kartą prarandamas mylimas vyras. Aktualusis konfliktas atveria senas žaizdas.

*Pamatinis konfliktas* atspindi pirminius ankstyvosios vaikystės emocinius potyrius. Tarkim, ankstyvą tėvo netektį – kai po tėvų skyrybų su tėvu nutrūko bet kokie ryšiai. Pamatinis konfliktas – lyg miegantis šuo, nes iš pradžių gyvenimas vyksta lyg ir įprastai. Patiriant pamatinį konfliktą, galima nugyventi daugybę metų, net visą gyvenimą, tai yra ne kiekvienam sunkų konfliktą vaikystėje patyrusiam žmogui vėliau kyla problemų. Atsinaujina jis tik paskatintas svarbaus įvykio, tai yra aktualiojo konflikto.

Bet suserga žmonės ne dėl to, kad turėjo sunkumų vaikystėje arba vėliau išgyveno sukrėtimų. Ligą paskatina *vidinis konfliktas*. O šį sukelia troškimų ir galimybių neatitikimas. Šis konfliktas vyksta nesąmoningai, jį išgyvenant atrodo, kad susidūrėte su neišsprendžiamomis problemomis. Dažnas žmogus nustoja vilties ir tikėjimo rasti kokią nors išeitį. Toks konfliktas sukelia psichinę arba somatinę ligą.

Puikus pavyzdys galėtų būti skyrybos. Kyla problemų su partneriu – tarkim, juo negalima pasitikėti arba jis yra neištikimas. Pradedama galvoti apie skyrybas. Jei žmogus laikosi tam tikrų kultūriškai paveldėtų arba tam tikro auklėjimo išugdytų dorinių nuostatų, tarkim, „ištikimybė iki karsto lentos", jis išgyvena neišsprendžiamą vidinį konfliktą: nebeįstengiu daugiau su juo gyventi, bet ir skirtis negaliu.

**Pozityviai vertinant, vampyras padeda mums suvokti savo silpnybes ir ydas, taip pat dvejones ir troškimus.**

Energijos vampyras paskatina atsinaujinti pamatinį konfliktą, kuris, kaip minėta, atsiranda vaikystėje. Kaip tik nuo to turėtume ir pradėti, jei norime įgyti tikrą atsparumą vampyrams.

Svarbiausias vampyro taikinys yra mūsų savivertė, o ji susikuriama vaikystėje – tuo metu, kai formuojasi pamatinis konfliktas. Vampyras be jokių piktų kėslų – juolab kad jis nė nežino, kodėl daro mums tokią įtaką – kaipmat perpranta mūsų silpnybes. Pozityviai vertinant, vampyras padeda mums suvokti savo silpnybes ir ydas – deja, net neprašomas. Kitaip tariant, jis be jokio atlygio teikia mums savotišką paslaugą – paskatina savęs pažinimą ir savirefleksiją, kuri kitu atveju galbūt labai ilgai truktų, o gal nė neįvyktų.

## Savivertės svarba

### Savivertės nagrinėjimas I
### Problema – negebėjimas pasakyti „ne"

Vadybininko asistentė Elena (38-erių) labai mėgsta savo darbą. Bet su tiesioginiu viršininku jai kyla problemų. Ivanui 32-eji, įmonėje jis dirba dvejus metus, tai vadovo tipas, turintis vampyro Pinklių Rezgėjo savybių. Elena sąžininga, tvarkinga, ji išties gerai susitvarko su savo darbu – lig tol, kol jos kabinete staiga nepasirodo Ivanas ir

nepradeda krauti nenumatytų užduočių. „Elena, tai reikia padaryti nedelsiant. Atsiprašau, bet mane spaudžia valdyba, iki penktadienio turiu pateikti – tik jūs man galite padėti." Elenos šeimoje nebuvo įprasta sakyti „ne" – ji šito taip ir neišmoko. Ji visad pasirengusi padėti kitiems, net jei tektų atsisakyti savo pačios poreikių. Tad bendradarbiai ją labai mėgsta – itin mandagi, niekada nesiskundžia, viską padaro. Po Ivano apsilankymų jos kabinete moteris kiekvieną kartą pasijusdavo visiškai išsekusi, tad ilgainiui pradėjo baimintis, kad jis gali bet kada pasirodyti. Anksčiau darbas teikė jai daug džiaugsmo, juolab kad ir su tuometiniu viršininku puikiai sutarė, bet kai į jo vietą atėjo Ivanas, darbas pradėjo ją vis labiau varginti. Rytais prieš einant į tarnybą tekdavo sutelkti jėgas (šitaip dar niekad nebuvo), pradėjo pulti peršalimo ligos (nors lankė sporto klubą) ir vos tik gavo pasiūlymą pakeisti darbą, kaipmat su šiuo, nors išties to ir nenorėjo, atsisveikino.

Šiuo atveju vampyras Ivanas spusčiojo „mandagumo ir paslaugumo mygtuką" – daugelis žmonių mėgsta tai daryti. Paslaugumas šiuokart yra ne kas kita, kaip noras įtikti kitiems, nenoras varginti kitų – verčiau jau nutylėti ir pačiam prisiėmus atsakomybę sutvarkyti viską. Kaip liudija patirtis, daugiau nei 90 procentų psichoterapeutų pacientų yra paslaugūs žmonės – jie nedrįsta varginti kitų. Taip elgiamasi nesąmoningai – dažniausiai iš baimės būti atstumtam arba netekti kitų meilės. Nesąmoningai atsisakoma savo paties poreikių – kad tik kitas žmogus būtų patenkintas.

## Savivertės nagrinėjimas II
## „Ką žmonės pasakys?"

Janas (45-erių) ir vėl kiek suvėlino grįžti namo. Vaikai (7-erių ir 8-erių) dar nemiegojo, bet jau buvo ne itin guvūs. Po vakarienės jis suguldė vaikus į lovas ir jau džiaugėsi galėsiąs ramiai pavakaroti. Bet tada sutilindžiavo skambutis. Julija, jo žmona, atidarė duris. Tai

buvo šeimos bičiulių pora – mat ėję pro šalį ir nutarę užsukti. „Ar nesutrukdysime? Buvome čia visai netoliese ir nusprendėme užsukti, tik trumpam." Julija kilusi iš tokios šeimos, kurioje vis buvo primenama: „Ką žmonės pasakys, jei netinkamai elgsiesi, jei, tarkim, būsi nedraugiška? Juk šitaip negalima. Ką kaimynai apie mus pagalvos?" Ji pakvietė svečius vidun, nors, tiesą sakant, to visai netroško, juolab žinojo, kad ir jos vyras toli gražu nebus sužavėtas. „Ne, ne, nesutrukdysite. Prašom užeiti. Vis tiek šįvakar nieko neplanavome." Po kurio laiko iš vaikų kambario išėjo Janas – aiškesnės veido išraiškos nė būti negalėtų. Kiek šnektelėjęs jis atsiprašė svečių ir žmonos – mat turįs dar šiokių tokių darbo reikalų. Po valandos ar dviejų išlydėjusi svečius, Julija nuėjo į miegamąjį. Janas tuoj ją užsipuolė: „Amžinai tas tavo draugiškumas. Ar negalėjai pasakyti jiems, kad trukdo? Visą vakarą sugadinai." Ir atsukęs jai nugarą įsitaisė miegoti. Julija verkė ir vėl ant savęs širdo. Kodėl gi įsileido svečius, kodėl neatsiprašė ir neatsisveikino dar tarpdury? Janas taip ir būtų padaręs.

Ir šį kartą kalbama apie savivertę – Julijos savivertę stipriai lemia išorės veiksniai. Patenkinęs kitų žmonių pageidavimus, pelnai patvirtinimą, kad esi reikalingas ir mylimas. Ypač dažnai tokių problemų kyla kartu gyvenantiems žmonėms. Pateiktajame pavyzdyje svečiai, nė patys to nenorėdami, tapo energijos vampyrais. Jie nesuvokė, kokių jausmų gali sukelti jų poelgis.

Kiekvienam žmogui būdingas tam tikras savivertės pojūtis. Bet jis turėtų būti teigiamas, pozityvus. Juk savivertė lemia savivoką, savikliovą, taip pat ir santykių su kitais žmonėmis pobūdį. Savivertė, tai yra jos pamatas, susiformuoja ankstyvojoje vaikystėje. Labai sudėtingų šio vyksmo mechanizmų tiksliai apibūdinti neįmanoma, bet tam tikrus veiksnius, stipriai lemiančius savivertės – tvirtos arba menkos – formavimą, išskirti galima. Vienas iš svarbiausių veiksnių – kokią meilę vaikas patiria iš tėvų, kaip ją išgyvena.

## Besąlygiškos meilės svarba

Psichologai mini sąlygišką ir besąlygišką meilę. *Besąlygiška meilė* – tai idealus, bet toli gražu ne įprastinis dalykas. Tėvai myli vaiką dėl to, kad jis apskritai yra. Jie sakytum byloja: „Tavęs mes laukėme. Esi mums trokštamas vaikas. Kaip tik tokį ir įsivaizdavome savo vaiką. Neprivalai ką nors ypatinga daryti, ko nors ypatinga siekti. Tu esi – ir to mums visiškai pakanka." Vaikas „sugeria" šią žinią ir labai teigiamai ją išgyvena: „Tai gerai, kad esu čia. Iš manęs nereikalaujama jokių laimėjimų ar kokio ypatingo elgesio." Jau pirmaisiais gyvenimo mėnesiais ar metais vaikas patiria, kad yra vertas meilės. Tad ilgainiui susiformuoja tikrai sveikas savivertės pojūtis, kuris, vaizdžiai tariant, tarpsta puoselėjamas vidinės nuostatos ir normaliai susiklosčius sąlygoms išlieka visą gyvenimą. Galbūt dabar skaitant šiuos žodžius jūsų veido išraiška pasikeitė – jūs nusišypsojote ir pajutote užplūstant ramybę, o gal kaip tik suabejojote, ar išties patyrėte besąlygišką tėvų meilę.

## Sąlygiška meilė ir jos padariniai

Gerokai dažniau vaikams tenka patirti *sąlygišką* tėvų meilę. Bet paklausti, ar savo vaiką myli besąlygiškai, tėvai visada atsakytų – žinoma. Jų supratimu, tai tikrai besąlygiška meilė. Bet svarbiausia yra tai, kaip vaikas pats išgyvena šią meilę – kaip jis atliepia tėvų meilę, kaip ją suvokia. Sąlygišką meilę dažniausiai lydi tokios nuostatos: „Mes tave labai mylim, bet jei susitvarkytum kambarį, parneštum gerų pažymių ir visuomet būtum gerutis, tada nepaprastai mylėtume tave". Dažniausiai tai nėra išsakoma, bet net ir mažas vaikas kaipmat perpranta, ko iš jo tikimasi. Kiekvienas žmogus iš savo tėvų tikisi meilės, tad kaip įmanydamas stengiasi tenkinti jų reikalavimus ir lūkesčius. Ypač stipriai šis mechanizmas įsisuka pradėjus lankyti mokyklą. Staiga tampa svarbūs pasiekimai (mokykloje gauti pažymiai) – atsiranda aiškus matas. Dažnas tokių vaikų vien gerus pažymius gauna, vėliau

šie žmonės daug pasiekia. Bet jų savivertės pojūtis ne iš vidaus kyla – jį teikia nuolatinė duoklė išoriniams dalykams. Meilė dažniausiai siejama su pasiekimais ir / ar geru elgesiu (paslaugumu, mandagumu). Po dešimtmečio kito šie žmonės daug pasiekia. Bet dvasinės ramybės jie niekad nepatiria. Jie priima kiekvieną iššūkį, nesąmoningai tikėdamiesi pelnyti pripažinimą (ir meilę). O pripažinimo siekti geriausiai tinka profesinė veikla, dažniausiai ištaikius tokią progą, kai visuomenėje gali tikėtis didžiausio pasisekimo ir laimėjimo.

Kaip rodo šie pavyzdžiai, tėvai vampyrai, viršininkas vampyras ar tiesiog netikėtai užgriuvę svečiai taikosi į menką savivertę, netiesiogiai grasinasi nustosią mylėti ir drauge žada atlygį: „Jei šiandien dėl manęs tai padarytum, mylėčiau tave." O kas gi nenorėtų būti mylimas? Kas gi norėtų, kad kas nors į visas puses puldinėdamas galbūt kalbėtų apie mus visokias negeroves?

Menka savivertė – štai dėl ko dažniausiai tampama energijos vampyrų aukomis. Tokią ją esant liudija stiprus poreikis nuolatos pelnyti aplinkinių meilę ir negebėjimas pasakyti „ne", noras visiems įtikti. Be abejo, yra ir tokių situacijų, kai ne vien savivertė, bet ir kitos asmenybės savybės daug lemia. Tai tokios situacijos, kai žmogus jaučiasi neteisingai pasielgęs; kai užsipuolamas vienas žmogus ar kai su juo bandoma susidoroti; kai koks nors žmogus jums kelia įtūžį ir agresiją, o jis pats tokių jausmų jums nereiškia; neįvardyta veidmainystė, jausmai ir problemos; lūkesčių žlugimas per kitus žmones; niekines situacijas sudramatinantys žmonės; kai žmonės suka galvą dėl mažmožių ir tariamų problemų – nors visa tai, be abejo, yra subjektyvu.

## Savivertės pojūčio analizės pratimas

Vadybos pratybose atliekamas toks savivertės vertinimo pratimas. Kiekvienas iš mūsų turi 100 procentų savivertės. Jei įsivaizduotume, kad esame akcinė bendrovė, tai kiekvienas iš mūsų turėtų 100 procentų savivertės akcijų. Kyla klausimas – kas yra mano savivertės

**Jei, tarkim, įsivaizduotume, kad esame akcinė bendrovė, tada kiekvienas iš mūsų turėtų 100 procentų savivertės akcijų. Kyla klausimas – kas yra mano savivertės akcijų savininkas.**

akcijų savininkas? Kam aš nesąmoningai patikiu visą savo savivertę arba dalį jos? Gal net pagrindiniam akcininkui, kuriam priklauso per 50 procentų akcijų, tad jis ir lemia mano savivertės pojūtį? Ar man pačiam liko bent kiek akcijų, o gal visas jas perdaviau kitiems? Šis pratimas buvo atliekama gausybėje seminarų ir paaiškėjo, kad tai labai sunkus, gelminius dalykus atveriantis pratimas. Bet tai nepaprastai svarbu padaryti, tai pirmas žingsnis savarankiško ir sąmoningo gyvenimo link. Pirmiausia turėčiau susivokti, kas veikia mano savijautą ir mano savivertės pojūtį. Tik po to galėčiau bandyti tai keisti.

Dabar pamėginkite tuos 100 savivertės procentų suskirstyti į tam tikras sritis. Daugeliui tai yra bendravimas. Tos sritys gali būti ir sveikata arba pinigai. Kontrolinis patikrinimas kai kam gali aiškiai parodyti, kaip stipriai jis yra priklausomas nuo tam tikrų dalykų arba nuo tam tikrų asmenybių. Kaip jo savivertės pojūtį paveikia arba paveiktų liga? Kaip jo savivertės pojūtį paveikia kivirčas su partneriu arba darbe iškilusios problemos?

Pastaba dėl pagrindinio akcininko: galite jį turėti, bet tai neprivalu.

Pastaba dėl „Aš“: gali būti taip, kad jums priklauso dalis jūsų savivertės akcijų, bet būtinai kritiškai įvertinkite, ar iš tiesų taip ir yra. Kartais esame patenkinti savimi tik tada, kai mums sekasi (profesinė veikla) ar kai gerai klostosi santykiai (kontaktai). Būti savo paties akcijų savininku – tai susitaikyti su savimi tokiu, koks esi, ir su tuo, kad tai yra tokia tavęs dalis, kuri nepriklauso nuo tavo veiksmų ar kitokių veiksnių. Kitaip tariant, tai panašu į Bundesbanke arba Fort Nokse laikomas aukso atsargas.

Rezultatai dažnai ne tik nustebina, bet ir prislegia. Lig tol, būna, nė nesuvokiate, kas jus vienaip ar kitaip veikia. Staiga paaiškėja, ko-

dėl tam tikrą asmenį (ar dalyką) vertini kaip energijos vampyrą – jis stipriai veikia tavo savivertės pojūtį. Jei siekiate pozityvių pokyčių, pradžia turėtų būti tokia: aš sąmoningai apsisprendžiu, kam norėčiau duoti savo savivertės akcijų, kam ne. Juk tai yra mano „įmonė“ – mano paties gyvenimas.

## Kaip sustiprinti savivertę?

Žmonės mėgsta skųstis, neva nieko nepasiekė. Viskas atrodo nesvarbu: „Ką gi aš išties nuveikiau? Tai kiekvienas galėtų.“ Vienas iš veiksmingų būdų atsisakyti tokios nuostatos – surašyti visus ligtolinius savo pasiekimus, laimėjimus, išgyventas krizes. Pradėti šį sąrašą derėtų kartu su psichoterapeutu ar konsultantu. Šį namuose jau savarankiškai baigtą sąrašą klientas turėtų atsinešti į kitą konsultaciją. Daugeliui žmonių gana sunku sudaryti šį ilgą sąrašą – juk mes linkę viską matuoti viešo pripažinimo matu (vardais, kvalifikacijos pažymėjimais, postais ir kt.). Bet dabar mes kalbame apie *emocinį gyvenimą* – labai individualų, savitą. Niekas nežino, ką tu iš tikrųjų išgyveni. Tarkim, kaip tau sunku atsisakyti skyrybų ir vien dėl vaikų toliau taip gyventi, nors partneris pavertė tavo gyvenimą pragaru. Viešajame, racionaliai vertinamame gyvenime šeiminę padėtį įvardija tik vienas žodis – vedęs, ištekėjusi. Emociniame gyvenime tai reiškia: ar tai sunku, ką man reiškia toks kasdienis buvimas kartu ir kt. Šitaip įvertiname, kiek daug per tą laiką pasiekėme, kiek visko išgyvenome, nors kiti žmonės gal to nė nepastebėjo. Mes staiga suvokiame, kiek daug galime pasiekti. Tai stiprina savivertės pojūtį – patikimai, ilgam.

### Pratimas: įvertinkite savo emocinį gyvenimą

Įvertinkite savo emocinį gyvenimą – individualų, neprivalomą niekam atskleisti – vadovaudamiesi tokiais kriterijais:

– įveikti sunkumai,
– išgyventos krizės,

– išspręsti konfliktai,
– „pergyventos“ problemos,
– ištvertos situacijos „be išeities“.

*1 pavyzdys:* 45-erių metų moteris – trijų vaikų motina, vieno iš didžiausių JAV dienraščių vyriausiojo redaktoriaus žmona – atvyko pas psichoterapeutą konsultuotis. Nerimavo dėl baimių ir depresijos. Kalbant apie daugybę su mažais vaikais susijusių ir kitokių aktualių problemų, aikštėn iškilo ir jos būgštavimai, neva ji nieko neveikianti – tai jos vyras pinigus uždirbąs, o ką gi ji. Padedama psichoterapeuto, moteris ėmėsi sudarinėti savo pasiekimų sąrašą – jai reikėjo paeiliui išvardyti paskirus įvykius, liudijančius jos pasiekimus. Apie tris savo vaikus ji parašė: triskart buvau nėščia (25 procentai šeimų, kad ir kaip norėtų, neįstengia susilaukti vaikų, vadinasi, pastoti – tai jau pasiekimas); išnešiojau tris kūdikius, sėkmingai pagimdžiau tris vaikus, vaikų ligos, vaikų darželis, mokykla ir kt.

*2 pavyzdys:* Sėkmingai dirbantis 28-erių verslininkas, turintis miego sutrikimų, būgštaujantis dėl nesėkmių, sudarinėdamas tokį sąrašą suvokė, kad savo pasiekimų įvardijimas skatina veikti ir suteikia palengvėjimą. Tai liudija toks pavyzdys: per konsultacijas jis ilgai pasakojo apie tai, kad visai jaunas, vos baigęs studijas, išvyko į Maskvą. Jam tai atrodė visiškai natūralu, tad sudaromame sąraše buvo pateikta kaip nesvarbus dalykas („bet kas taip galėtų“). Paskui, kai juodu drauge su psichoterapeutu panagrinėjo, ar išties daug jo studijų draugų tai padarė, kiek daug užsieniečių neapsikenčia Rusijoje, kai kurie iš jų vos 48 valandas (!) čia teišbuvę palieka šalį amžiams, o jis štai jau ketveri metai ten dirba – štai tada jis ne tik pripažino ir įvertino savo pasiekimus, bet ir atsikratė „aukštalipystės“ (žr. 3 skyrių „Vampyras Aukštalipys“). Vos 28-erių sulaukęs, jis jau buvo tiek daug patyręs ir pasiekęs, tad pagaliau išmoko didžiuotis savo laimėjimais.

*Psichodinamikos* požiūriu čia derėtų kalbėti ne tik apie aukštalipystę, bet ir apie gebėjimą pritarti tau išsakomiems komplimentams, džiaugtis savo paties pasiekimais ir dalytis tuo džiaugsmu su kitais, girti save, didžiuotis savimi – apie visa tai, ką esame pratę laikyti nederamu dalyku, liudijančiu egoizmą.

# 6 skyrius

## Psichoterapinis ekskursas: savipagalba pozityviosios psichoterapijos požiūriu

*Štai nenuginčijama išmintis:*
*Tik tas sau laisvę pelno nuolatinę,*
*Kuris kas dieną siekia jos.*

J. W. Goethe

Per psichoterapeuto konsultacijas dažniausiai iškyla santykių problema – santykių su kitais žmonėmis ir požiūrio į save. „Kodėl šis žmogus manęs nemėgsta?“ „Kodėl ji manęs vengia?“ „Ir vėl įkliuvau viršininkui, jo pastabos galutinai mane pribaigė.“ „Žmona sako, kad aš kone toks pat nesugyvenamas kaip ir jos tėvas.“

Tam tikros pozityviosios psichoterapijos nuostatos ir pratimai gali padėti perprasti energijos vampyro poveikį mums ir išmokti patikimai nuo jo apsisaugoti.

Prof. dr. Nossrato Peseschkiano taikoma pozityvioji psichoterapija – tai humanistinės psichologijos metodas, grindžiamas gelminės psichologijos principais. Pozityviąją psichoterapiją galima taikyti įvairiose srityse: psichoterapijoje, per konsultacijas, ugdomojo vadovavimo, vadybos pratybose, auklėjant vaikus ir vykdant prevenciją, plėtojant tarpkultūrinius ryšius. Ji grindžiama trimis pagrindiniais principais: viltimi, pusiausvyra ir savipagalba. Kiekvieną iš jų glaus-

tai apibūdinsime ir parodysime, kaip svarbu laikytis šių nuostatų bendraujant su energijos vampyrais.

## Viltis

Apibūdinimas „pozityvioji" liudija, kad pozityviosios psichoterapijos paskirtis – ne tik pašalinti tam tikrus simptomus arba sutrikimus (į simptomus orientuota medicina), bet, svarbiausia – perprasti ligos priežastį ir padėti sergančiajam išsiaiškinti ją. Pozityvus (lot. *positum, positivus*) reiškia „tikras", „pagrįstas". Tikros, pagrįstos yra ne tik vienai ar kitai asmenybei ar šeimai kylančios problemos ir konfliktai, bet ir jos gebėjimas šiuos konfliktus spręsti, pasimokyti iš jų ir pasveikti. Ligos pasireiškimą taip pat galima būtų vadinti savotišku gebėjimu – gebėjimu taip, o ne kitaip reaguoti į tam tikrą situaciją, į tam tikrą konfliktą. Bet kuri liga liudija žmogaus pastangas pagyti savo jėgomis – kartais jam tai pavyksta geriau, kartais prasčiau. Ligoniai ne vien dėl ligos ar sutrikimų kenčia, bet ir dėl to, kad sužinoję diagnozę praranda viltį. Pozityvioji psichoterapija yra į resursus orientuota psichoterapinė nuostata, pirmiausia išskirianti ligonio galimybių svarbą ir tik tada nagrinėjanti ligą. Žmogus jos požiūriu suvokiamas kaip asmenybė, kuriai, be kitų savybių, būdinga ir humanistinės psichologijos išskiriamos svarbiausios savybės – pavyzdžiui, nuolatinis kitimas. Tad netikint žmogaus gebėjimu keistis bergždžia būtų taikyti psichoterapiją. Pozityvioji psichoterapija vadovaujasi tokia nuostata: žmogus yra aktyvus savo paties egzistencijos kūrėjas, jis sąmoningai ar nesąmoningai pasirenka vienokias ar kitokias vertybes, siekia įprasminti savo gyvenimą ir savo gebėjimus atskleidžia tik nuolatos bendraudamas su socialine aplinka.

Pozityviosios psichoterapijos pozityvius veiksmus lemia pozityvus požiūris į žmogų, jis grindžiamas tokia nuostata: kiekvienam žmo-

gui, be jokios išimties, įgimti du pamatiniai gebėjimai – gebėjimas mylėti ir gebėjimas pažinti. Šiuodu pamatiniai gebėjimai būdingi kiekvienam žmogui, jie pasireiškia vos gimus. Aplinka (auklėjimas, išsilavinimas, kultūra) ir epocha, kurioje žmogus gyvena (laiko dvasia) gali paskatinti šių pamatinių gebėjimų diferenciaciją ir savitus būdo bruožus, vėliau suformuosiančius žmogaus charakterį ir savitumą. Pamatinių gebėjimų egzistavimo koncepcija rodo, kad žmogus iš prigimties yra geras. „Iš prigimties geras" reiškia, kad kiekvienas žmogus gausiai apdovanotas gebėjimais, kuriuose, kaip ir grūdo gemale, glūdi brandintinos galimybės.

Psichoterapijos praktikoje tokia pozityvi žmogaus samprata pasireiškia susitaikymu su tuo, kad mes patys (ir ypač kiti žmonės) esame tokie, o ne kitokie, bet drauge ir suvokimu, kokie galime tapti. Tai reiškia: turintįjį sutrikimų – problemų ir ligų – mes vertiname pirmiausia kaip žmogų, kurio gebėjimus – dar neatpažintus, bet jame glūdinčius ir ligos užslopintus – reikia atskleisti. Tad sutrikimai ir negalavimai taip pat vertintini kaip tam tikras gebėjimas į tam tikrą konfliktą reaguoti taip, o ne kitaip. Pozityvioji psichoterapija pateikia naują požiūrį į ligos ir sutrikimų vertinimą.

Štai keli ligos vertinimo pavyzdžiai:
- *Depresija* yra gebėjimas nepaprastai jautriai reaguoti į konfliktus.
- *Vienatvės baimė* liudija turint poreikį būti apsuptam žmonių.
- *Alkoholizmas* yra gebėjimas teikti sau pačiam šilumos (ir meilės) – tai, ko negauni iš kitų.

Pozityviosios psichoterapijos pozityvūs veiksmai skatina kitaip vertinti visus savo dalyvius – pacientą, jo šeimą ir psichoterapeutą. Tai ir yra bendro psichoterapinio darbo pamatas. Šitokie santykiai skatina nuosekliai nagrinėti iškilusias problemas ir konfliktus. Tokia

nuostata padeda sutelkti dėmesį į „tikruosius" pacientus ir atskleisti lig tol neišryškėjusius, dažniausiai neįsisąmonintus jiems kylančius konfliktus. Tikrasis pacientas dažniausiai tūno namie – psichoterapijos jis ateina tik tada, kai pasireiškia ligos požymiai. Kaip tik dėl to pas psichoterapeutus dažniau lankosi moterys, bet tai nereiškia, kad jos imlesnės ligai nei vyrai.

Viltis padeda mums net ir sudėtingose situacijose apmąstyti (savi)vertę. Tai padarę įtikime, kad galime pasikeisti, kad įstengsime įveikti šiuo metu susiklosčiusią situaciją. Ne kas kita, o viltis teikia jėgų ir energijos, grumiantis su energijos vampyru.

## Pusiausvyra

N. Peseschkiano atlikti įvairioms kultūroms priklausančių žmonių tyrimai parodė, kad yra keturios gyvenimo sritys, į kurias mes galime investuoti savo energiją. Jos lemia mūsų savivertės pojūtį. Jas būtų galima vadinti keturiomis gyvenimo kokybėmis:

- kūnas ir sveikata (Kūnas),
- profesinė veikla ir pasiekimai (Protas),
- tarpusavio santykiai ir kontaktai (Širdis),
- ateitis ir prasmė (Siela).

Šis pusiausvyros modelis grindžiamas pozityviosios psichoterapijos visumine žmogaus samprata. Šiuo požiūriu mes kalbame apie biologinę ir fizinę, racionaliąją ir intelektualiąją, socialinę ir emocinę, protinę ir dvasinę žmogaus veiklos sritis ir jo gebėjimus. Kiekvienam žmogui įgimti visi šie keturi gebėjimai, tačiau veikiami aplinkos ir socializacijos vieni iš šių gebėjimų tobulinami, kitų nepaisoma. Kiekvienas žmogus susikuria sau priimtiniausią būdą spręsti iškilusius konfliktus („Keturi konfliktų sprendimo būdai"): nuo proble-

mos bėga, bandydamas nustelbti ją fiziniais negalavimais ir ligomis, darbu, pasitraukimu į vienatvę arba bendravimu, fantazijomis. Kuris konfliktų sprendimo būdas bus pasirinktas, daug lemia išmokimas, labiausiai toks, kuris buvo įtvirtintas vaikystėje. Pasak pozityviosios psichoterapijos, sveikas yra ne tas žmogus, kuris neturi jokių problemų, o tas, kuris susidūręs su konfliktais įgunda tinkamai juos išspręsti. Pagal pusiausvyros modelį sveikas yra toks žmogus, kuris stengiasi tolygiai paskirstyti savo energiją visoms keturioms gyvenimo sritims. Konsultacijos ar psichoterapijos paskirtis – padėti klientui / pacientui atskleisti ir sutelkti savo gebėjimus, atkurti visų keturių gyvenimo sričių dinamišką pusiausvyrą. Šiuo atveju nėra svarbu visoms joms skirti tiek pat laiko, svarbiausia – visoms keturioms gyvenimo sritims proporcingai (kiekvienai sričiai po 25 procentus) paskirstyti energiją. Vienpusiškumas, dėmesio telkimas į kurią nors vieną sritį, taip pat ir kitos priežastys ilgainiui gali paskatinti konfliktus, paskui ir ligas. Šiuo požiūriu svarbu pabrėžti tai, kad kiekvienas žmogus yra savitas, tad šių keturių sričių pusiausvyrą jis gali pasiekti jam tinkamu individualiu būdu. Vakarų Europos ir Šiaurės Amerikos individualistinėse kultūrose daugiausia svarbos teikiama fizinei sveikatai ir sportui (kūnas), profesinei veiklai (pasiekimai), Rytų (Artimieji Rytai) kolektyvinėse kultūrose – šeimai, draugams ir svečiams (kontaktai), taip pat ateities, gyvenimo prasmės ir pasaulėžiūros apmąstymams (fantazija / intuicija).

## Pusiausvyros modelio prevencinė patikra

Pusiausvyros modelis gali mums padėti sutvirtinti Kūno, Proto, Širdies ir Sielos veiklos sritis – šitaip mes galėsime geriau apsisaugoti nuo energijos vampyrų.

Pateikiame klausimų, kurie padės jums iš naujo įvertinti savo gebėjimus, paskatins savirefleksiją. Atsakę į juos geriau suvoksite, kaip atrodo jūsų pusiausvyros modelis, kam teikiate pirmenybę. Klausi-

mai skirti dabartinei jūsų būsenai nustatyti, taip pat ir perprasti savo pomėgius. Pateikiame ir su jūsų vaikyste susijusių klausimų.

*Kūnas*

- Kokių fizinių negalavimų patiriate?
- Kiek ir ką rūkote arba geriate?
- Ar taisyklingai maitinatės?
- Ar skiriate laiko valgiui, sportui ir poilsiui?
- Ar rūpinatės savo kūnu ir išvaizda? Ar įsiklausote į savo kūno pojūčius? O gal jums pakanka ir to, kad jo veikla nesutrikusi?
- Ar patiriate šių funkcinių sutrikimų: miego sutrikimai, nerimas, koncentracijos sutrikimai arba nuolatinis nuovargis?
- Kaip jūsų kūnas reaguoja, kai pykstate, išgyvenate stresą, stingate laiko, patiriate konfliktų, rūpesčių, stiprų džiaugsmą, esate kritikuojamas?
- Ar esate patenkintas savo kūnu?
- Kiek svarbos jūsų tėvai teikė ir teikia tarpusavio santykių ir santykių su jumis švelnumui ir seksualumui? Ar šie dalykai svarbūs judviejų su partneriu tarpusavio santykiams?

*Pasiekimai*

- Ar esate patenkintas savo profesine veikla?
- Ar profesinė veikla teikia jums pakankamai saugumo, pajamų ir pripažinimo?
- Kiek valandų per dieną / per savaitę dirbate?
- Jaučiate, kad tai jums ne pagal jėgas? Baiminatės, kad nesusitvarkysite?
- Ar sutariate su bendradarbiais ir viršininku?
- Kaip reaguojate, kai jūsų laimėjimai kritikuojami?

- Ar gerai jaučiatės, kai neturite ką veikti?
- Jei turėtumėte pakankamai pinigų, ar ir toliau dirbtumėte?
- Ar jūsų darbas svarbus jūsų savivertei?
- Koks darbas jums būtų mielas?
- Ką anksčiau turėdavote padaryti, kad pelnytumėte tėvų pagyrimą ar meilę? Gauti gerų pažymių? Būti klusnus?

*Santykiai*
- Ar esate patenkintas savo partneriu? Jei ne, kodėl?
- Katras iš judviejų – jūs ar jūsų partneris – yra komunikabilesnis?
- Kiek laiko praleidžiate su partneriu, su savo šeima, draugais?
- Kokie jūsų santykiai su tėvais? Ar yra tokių žmonių, su kuriais galite kalbėti apie viską, net ir apie intymiausius dalykus?
- Ar daug bendravote vaikystėje? O gal gyvenote izoliuotai?
- Ar socialiniai ryšiai ir įsipareigojimai neslegia jūsų?
- Ar jums labai rūpi, ką kiti žmonės apie jus mano ar galėtų pasakyti?
- Ar jums stinga bendravimo ir emocinės šilumos?
- Ar mėgstate būti tarp žmonių? O gal galite daug laiko praleisti ir vienumoje?

*Fantazijos ir ateitis*
- Apie ką dažniausiai galvojate (pvz., apie sveikatą, profesinę veiklą, partnerį, šeimą)?
- Ar galvojate apie mirimą ir mirtį?
- Kaip manote, kas jūsų laukia po mirties?

- Ar dažnai pagalvojate apie savo gyvenimo prasmę?
- Kokios buvo jūsų tėvų pažiūros, kurią religiją jie išpažino?
- Dėl ko verta gyventi ir rūpintis sveikata?
- Ką norėtumėte per penkerius artimiausius metus padaryti arba pakeisti? Ką būtiniausia keisti?
- Ką darytumėte, jei nebeliktų jokių problemų?
- Koks karščiausias jūsų troškimas?

Kuo prasčiau subalansuojame savo veiklą, tuo lengviau kokiam nors žmogui ar įvykiui išmušti mus iš vėžių. Tad ypač grėsmingas yra toks energijos vampyras, kuris kėsinasi į tą tavo gyvenimo sritį, kuri daugiausia lemia tavo savivertę. Kitaip tariant, jei, vadovaudamasis pusiausvyros modeliu, keturiose gyvenimo srityse išsaugai dvasinę ir fizinę pusiausvyrą, tada energijos vampyras neįstengs tavęs stipriai paveikti.

## Savipagalba

Pozityvioji psichoterapija taiko penkių pakopų psichoterapijos ir savipagalbos metodą. Šios pakopos – tai stebėjimas ir atsiribojimas, inventorizavimas, situacinis paskatinimas, verbalizavimas ir tolesnių tikslų užsibrėžimas. Ši strategija taikoma ir kompleksinėje psichoterapijoje, ir per pavienes konsultacijas, taip pat ir kaip savipagalbos būdas.

### Stebėjimas ir atsiribojimas

Šioje psichoterapijos proceso pakopoje aptariama ir išnagrinėjama paciento / kliento būsena. Tai turėtų jį paskatinti nuo abstrakčių apibūdinimų pereiti prie konkrečių, tikslių įvardijimų. Pacientas išdėsto (dažniausiai raštu), kokie įvykiai ar žmonės jį piktina, koks

žmogus jį veikia kaip energijos vampyras, kada susierzinimas sustiprėja ir / arba kada kyla konfliktų su kitais žmonėmis. Šioje pakopoje mokomasi išskirti tam tikrus dalykus. Pacientas pratinamas apibūdinti konfliktą ir perteikti jo esmę. Jis tampa stebėtoju ir pamažu atsiriboja nuo jam iškilusios konfliktinės situacijos – įveikia pradinį „neurotinį užspeistumą" ir pradeda žvelgti plačiau. Šitaip pacientas išmoksta tarsi iš šalies stebėti save ir savo aplinką.

## Inventorizavimas

Per psichoterapijos seansus ar konsultacijas pirmiausia išsiaiškinama, kokios elgsenos pacientas išmoko praeityje, atskleidžiama, kas galėjo paskatinti tokią elgseną ir nesusipratimus. Nuolat pasikartojančios su asmeniškumais sietinos situacijos vertinamos atsižvelgiant į jo gyvenimišką patirtį. Suinventorizavus aktualiuosius gebėjimus (socializacijos normas) nustatoma, kurie paciento ir žmogaus, su kuriuo jis konfliktuoja, elgsenos aspektai liudija teigiamas, kurie neigiamas asmenybės savybes. Mokomasi atpažinti energijos vampyrus ir perprasti, kurį „mygtuką" jie spusčioja ir kaip tai veikia pacientą.

## Situacinis paskatinimas

Siekiant atkurti pasitikėjimą tuo žmogumi, su kuriuo konfliktuojama, pacientas mokomas stipriai išryškinti paskiras teigiamas šio žmogaus savybes ir įvertinti jas atliepiančias grėsmingai pasireiškiančias savo paties savybes. Užuot kritikavęs žmogų, su kuriuo konfliktuoja, pacientas – jau įveikęs ankstesnes dvi pakopas ir padaręs tam tikrų išvadų – įgunda teikti šiam paskatų. Padedamas psichoterapeuto, jis bando atskleisti teigiamas energijos vampyro savybes – vien tam, kad perprastų savo paties silpnybes.

### Verbalizavimas

Siekiant išvengti konflikto, kurį paskatina vengimas kalbėti ir nutylėjimai, pagal tam tikras taisykles pradedami lavinti paciento bendravimo su žmogumi, su kuriuo konfliktuoja, įgūdžiai. Atviras šių dviejų žmonių bendravimas įmanomas tik tada, kai įveikus trečią pakopą atsiranda pasitikėjimas žmogumi, su kuriuo konfliktuojama. Tad dabar kalbama ir apie teigiamas, ir apie neigiamas savybes ir išgyvenimus. Dažnu atveju pirmas atviras ir konstruktyvus šių dviejų žmonių pokalbis įvyksta tik po kelerių metų. Šioje pakopoje pacientas išmoksta ir tam tikrų bendravimo būdų ir taisyklių.

### Tolesnių tikslų užsibrėžimas

Šis darbas vyksta nuo pat psichoterapijos pradžios. Pacientas turi kaskart pagalvoti: „Ką darysiu, kai nebeliks šios problemos? Ką darysiu, kai išsilaisvinsiu iš energijos vampyro įtakos ir atgausiu energiją?" Tai ir tam tikra prevencija – sėkminga psichoterapija turėtų padėti pacientui ateityje išvengti slegiančių būsenų. Pacientas įgunda atsiriboti nuo psichoterapeuto ir tobulinti tuos savo gebėjimus, kurių anksčiau dėl kokių nors priežasčių nepaisė. Padedamas psichoterapeuto, jis užsibrėžia *mikro* ir *makro* tikslus.

Sektinas pavyzdys, kaip pozityvioji psichoterapija gali padėti žmogui pasikeisti, – vienos pacientės apmąstymai, užrašyti pasibaigus psichoterapijai:

***Švytinčios spalvos***

*Kartą pas psichoterapeutą atėjo pilkas chameleonas ir paprašė pagalbos.*

*Psichoterapeutas paklausė: „Kaipgi nutiko, kad tapote pilku chameleonu?" Chameleonas pasakė, kad jis visada elgiasi taip, kaip iš jo tikimasi, tai yra taip, kaip mano tikintis iš jo. Tai jį taip slegia, kad net savo tapatybę ir stilių prarado.*

*Psichoterapijos pradžioje chameleonas buvo pilkas – paniuręs, bejėgis, prislėgtas ir labai nusivylęs. Jis buvo labai nelaimingas, nes buvo besunaikinąs savo namus, savo kūną ir sielą, taip pat ir lapės, su kuria kartu svečioj šaly gyveno, sielą, ir taip branginamus ryšius su ja buvo benutraukiąs.*

*Psichoterapeutas pateikė gausybę klausimų ir įdėmiai išklausė atsakymus. Laiku išsakytos taiklios pastabos padėjo chameleonui suprasti, kad jame pačiame glūdi daug įvairių spalvų – ne vien graudulinga pilka. Chameleonas buvo pasirinkęs mažos pelytės vaidmenį. Bet juk įsijautus į tokį vaidmenį negalėjo atsiskleisti kiti jo gebėjimai ir sušvytėti visos spalvos – taip reikalingos kuriant tvirtą partnerystę su lape ir visavertį, laimingą asmeninį, šeiminį gyvenimą ir profesinę veiklą.*

*Chameleonui, jo artimiesiems ir puikiajam gydytojui tai buvo sudėtingas metas, sunki užduotis. Terapijos metu psichoterapeutas ir pats nejučia ėmė keisti spalvas. Norėdamas padėti suvargusiam, paniurusiam chameleonui, psichoterapeutas kartais tapdavo agresyvus. Jis mygo chameleoną atskleisti savo gebėjimus. Tad šis išmoko būti juodas ir apniukęs be jokios vilties, o kai supykdavo – tuoj užsiplieksdavo žaliai. Nuolat mokytis chameleoną psichoterapeutas paakindavo pateikdamas naujų istorijų, klausimų ir visą laiką nepaprastai kantriai jo išklausydavo.*

*Chameleonas pamažu perprato savo elgseną ir stengėsi aklai nebesekti kitų žmonių pavyzdžiu. Suprato esąs savitas ir pats galįs suderinti savo paties pasirinktas spalvas, suprato dar ir tai, kad daug ko gali ir privalo pasimokyti stebėdamas. Jis liovėsi sekęs savo motina – nuo to laiko jo gyvenimas tapo ramesnis. Jis tapo savimi – atėjo toks laikas, kai jis liovėsi būti chameleonu tiesiogine prasme.*

*Sunku pasakyti, kokiu gyvūnu jis tapo. Šiaip ar taip, jis tapo atviresne, tvirtesne asmenybe. Įgudo paklusti realybei ir dabar jau, kai būdavo veiklus, įstengdavo nusidažyti geltonai, ramiai sau lūkuriuodamas mėliu pražysdavo, kitų klausydamasis išsigrynindavo ligi baltos spalvos. Supykęs užsiplieksdavo žaliai, bet žodžiai tada liedavosi sklandžiai, pagrįstai.*

*Užplūdus sentimentams, rožine spalva pražysdavo. Dabar jau jis įgudo visas įmanomas spalvas, jų atspalvių galybę sulieti į vieną paletę, atliepiančią situaciją.*

*Psichoterapeutas, ėmęsis turtingos spalvų terapijos, pilkam chameleonui sugrąžino visas spalvas – švytinčias ir blausias. Chameleonas švytėjo iš laimės ir dėkingumo. Jis norėjo... dalytis su kitais visomis spalvomis ir visais džiaugsmais, viskam suteikti teigiamos prasmės...*

# 7 skyrius

## Profilaktinės priemonės ir savisaugos būdai

*Dabartį vertinu pesimistiškai,*
*ateitį – optimistiškai.*
Wilhelm Busch

Jau išsiaiškinome energijos vampyravimo psichologinius mechanizmus. Dabar derėtų pakalbėti apie tai, kaip šias žinias pritaikyti ir patikimai apsisaugoti nuo energijos glemžikų.

### Nesavarankiškas – savarankiškas

Ne pačios situacijos mus slegia – viską lemia mūsų nuostatos. Kai jaučiamės nesavarankiški, bet kuri situacija kelia mums stresą ir įtampą. Nesavarankiškas – tai reiškia, kad kiti, man to nenorint, elgiasi su manimi kaip tinkami. Tą pačią situaciją ar veiksmą galima visiškai skirtingai išgyventi – tai priklauso nuo to, ar darau tai savo valia (savarankiškai), ar esu priverstas tai daryti (nesavarankiškai). Tai puikiai parodo vaikų elgsena: tik pasakykit jiems vakare, kad susitvarkytų kambarį – kaipmat ims priešgyniauti ar kitaip spyriotis. Jei pasakysite, kad televizorių galės žiūrėti tik susitvarkę kambarį, jie strimgalviais nulėks tvarkytis toliau nė nesiklausę. Su suaugusiaisiais tas pats – ir namie, ir darbe, ir poilsiaujant.

Susidūrę su energijos vampyru jaučiamės visiškai nesavarankiški – jis ar ji glemžiasi mūsų energiją, veikia mūsų nuotaiką, o kartais kėsinasi net mūsų gyvenimą pakeisti. Mes esame gyvi, bet jau nebegyvename. Jaučiamės tarsi prastame kino filme, tik, deja, šis filmas yra gyvenimo transliacija, tai yra jo neįmanoma atsukti atgal – tai mūsų gyvenimo filmas!

Jei tikimės įgusti įveikti stresą ir išmokti tinkamai skirstyti savo energiją, turėtume užsirašyti tokias situacijas, kuriose jaučiamės nesavarankiški, ir panagrinėti, kodėl taip yra ir ką reikėtų keisti. Pateikiame kontrolinius klausimus, padėsiančius išsiaiškinti jūsų nesavarankiškumo priežastis. Atsakykite į šiuos klausimus:

a. *Kada jaučiatės nesavarankiškas?*
1. Kokiose situacijose (pvz., rytinėje automobilių grūstyje ir kt.)?
2. Su kokiais žmonėmis bendraudami (pvz., su viršininku, partneriu, uošviais, buvusiu partneriu, vaikais)?
3. Kokius privalomus arba jums paskirtus darbus atlikdamas (pvz., viršininko ar partnerio užduotį, kokį būtiną atlikti darbą)?

b. *Nuo ko tai galėtų priklausyti?*
1. Nuo užduoties davėjo, nes judu nesuprantate vienas kito?
2. Nuo paties darbo, nes kažkas pasikeitė, o jūs tiems pokyčiams nepritariate?

c. *Norėtumėte ką nors keisti,* bet jums neleidžia įgyvendinti savo idėjų, tad tenka apsikęsti (pvz., atbūti ilgiausią konferenciją ar pasitarimą)?

## Atsparumo stiprinimas

Jau atpažinote jus engiančius energijos vampyrus ir išnagrinėjote jų elgseną, jų padedami išsiaiškinote savo silpnybes, o paskui veikiausiai pasistengėte šių atsisakyti (įvardyta silpnybė – įveikta silpnybė!). Dabar pakalbėkime apie tai, kaip derėtų stiprinti atsparumą vampyrams.

Siekiant tapti atspariam energijos vampyrams pirmiausia reikėtų pasikeisti pačiam, tikriau tariant – pakeisti savo nuostatas. Jei jūsų pastangos pasirodytų bergždžios, tada veikiausiai reikėtų ką nors keisti profesinėje veikloje ar asmeniniame gyvenime. Bet šeimoje pakeisti ką nors labai sunku, o dažnai nė neįmanoma, nes senyn gyvenimas eina vis sudėtingyn. Nors situacija priklauso nuo kitų, bet nuostatas jos atžvilgiu juk pats renkiesi. Taigi gali pakeisti tave slegiančią situaciją – pirmiausia apmąstyti, išnagrinėti, o tada pabandyti pakeisti savo paties nuostatas.

Kartais vampyro galima tiesiog nusikratyti – tarkim, nebebendrauti arba kuo mažiau bendrauti su juo, nusprendus „Kodėl turėčiau tai daryti?" vengti jo draugijos. Kartais bendraujame nė nepagalvoję, kad vienus ar kitus santykius išties turėtume ir galėtume nutraukti.

### Bendravimas grupėje ir pavieniui

Su kai kuriais energijos vampyrais galima geriau sutarti, kai kalbamasi pavieniui. Kitus geriau suvaldyti grupėje. Kai kurie vieni likę jaučiasi visai prastai – jiems, kaip savotiškiems kurstytojams, reikia grupės. Kiti, kai pavieniui bendrauja, tampa vargiai tesuvaldomi.

### Solistas

Įsivaizduokite, kad jūsų teta ar uošvė laimėjo savaitgalio kelionę į Švarcvaldą ir nusprendė pasikviesti jus draugėn. Puikiai žinote – vien traukiniu važiuoti jums bus tikras pragaras, o ką kalbėti apie

tai, kad kelias dienas negalėsite nė per žingsnį pasitraukti ir visą laiką teks klausytis jos kalbų. Nors šeimos šventėse su šia teta apsikęsti įmanoma – persimetei žodžiu kitu, ir jau gręžiesi į kitą žmogų.

Neseniai Heineris P. vyko į užsienį su vienu bendradarbiu – kiekviena su juo praleista sekundė prilygo begalinei valandai. Tikra kankynė. Per šią kankinamai ilgą kelionę Heineris tvirtai nusprendė – su tuo žmogum kaip gyvas niekad niekur nevažiuos ir kaip įmanydamas vengs tokių sekinančių situacijų. Nuo to laiko viskas taip ir vyko. Heineris palaikė ryšius su šiuo bendradarbiu, bet vienas pats su juo ilgiau pasilikti vengė – taigi jie ir toliau bendravo. Žinoma, santykiai aiškumo neįgavo, bet, kol Heineris pajėgia atsiriboti nuo vampyro, to nė nereikia.

**Gaujos**

Kai kurie vampyrai yra labai grėsmingi būdami grupėje – tarkim, darbe, kai bando kitiems įteigti neigiamą požiūrį ir imasi įvairiausių manipuliacijų. Tokiu atveju vampyras vis primena: „Visada šitaip darėme", „Bet kas tai padarytų", „Jei dirbtumėte čia taip seniai kaip aš, geriau suprastumėte viską", „Na taip, jaunuomenė..." ir kt. Aiškintis su tokiais žmonėmis grupės akivaizdoje mirtinai pavojinga. Geriausia tokiu atveju priimti kirtį ir pasakyti, kad vėliau pasišnekėsite vienudu. Pateikiame tai patvirtinantį pavyzdį.

Po pranešimo pakilo vienas jaunas vyras ir kreipėsi į pranešėją – girdint 100 dalyvių: „Tai, ką jūs ką tik pasakėte, visiems mums gerai žinoma. Nieko nauja. Tikėjausi, kalbėsite apie tai, ko mes dar nežinome."

Šią pastabą pranešėjas suvokė kaip tiesmuką provokaciją, 100 klausytojų, be abejo, sunerimę laukė jo atsako. Tarp klausytojų įsitaisęs energijos vampyras tikėjosi, kad pranešėjas visiems girdint at-

silieps į provokaciją. Kad ir ką pranešėjas atsakytų, šio grupės žmonių supamo vampyro jis negalėtų „sužlugdyti", nes grupė sąmoningai arba, kaip šiuo atveju – veikiau nesąmoningai, teikia vampyrui tam tikrą apsaugą. Kaip tik dėl to jam ir reikalinga grupės „priedanga".

Šiuo atveju puikus nuginklavimas stebint publikai būtų, tarkim, tokie žodžiai: „Labai ačiū už pareikštą nuomonę", – ir ramybės drumstėjas liktų nieko nepešęs. Nors galima ir taip: „Labai ačiū. O ką gi kiti mano?" Kiti klausytojai dažniausiai palaiko pranešėją. Bet tokia „apklausa" gali ilgėliau užtrukti ir netgi nežinia kur pakrypti, o tai šiuo atveju veikiausiai nėra pageidautina. Galima pasakyti ir taip: „Jei pageidautumėte, mielai susitikčiau su jumis po pranešimo – tada nevaržomi laiko ramiai pasišnekėtume apie tai." Dauguma išsišokėlių po pranešimo nepasirodo, o jei kuris ir išdrįsta – vienas pats jis, be kitų palaikymo, yra nepavojingas. Idealiu atveju per tokius pašnekesius akis į akį šiems energijos vampyrams kaip reikiant svyla padai.

**Išmokite skirti, kurie energijos vampyrai linkę pasireikšti grupėje, o kurie verčiau jau pavieniui bendraudami. Juk mūsų santykiai su tuo pačiu žmogumi gali būti labai skirtingi – tai priklauso ir nuo to, kur jis mus užklumpa, kur su juo susiduriame.**

## Su vampyrais venkite tam tikrų temų

Kalbėti apie tam tikrus dalykus su tam tikrais energijos vampyrais derėtų kaip įmanu vengti. Jei pabandytumėte, tai būtų panašu į balansavimą 100 metrų aukštyje neprisirišus saugos virve: netinkamas žodis, netinkama tema – ir jūs energijos vampyro naguose sveikas pražuvęs.

**Venkite tauškalių**

Plepios bendradarbės, gink Dieve, nederėtų klausti „kaip?..“ („Kaip jums sekasi?“), kitaip 30 minučių teks jos klausytis.

Neklauskite – tik pasakykite: „Puiku, kad jūs čia.“

Tik, Dieve gink, neklauskite, kaip jai sekasi!

**Tausokite emocijas – venkite galimo vampyravimo situacijų**

Ne taip paprasta išvengti tam tikrų emocijas sujudinančių temų – tarkim, ilgai trunkanti bedarbystė, gyvenimas po išsiskyrimo ar skyrybų, laidotuvių ir kt. Jei kaip tik tai dabar išgyvenate, jei šiuo sunkmečiu jums tai jautri vieta, verčiau venkite pašnekesių su tokiais žmonėmis – potencialiais vampyrais, kurie, labai tikėtina, tik pablogins jūsų savijautą.

*1 pavyzdys*

Psichoterapeuto konsultacijos atėjo trisdešimtmetis, jau 12 metų studijuojantis ir vis niekaip nebaigiantis studijų. Netrukus turėjo vykti klasės susitikimas. Pacientas labai bijojo pasirodyti klasės draugams kaip nevykėlis, tad psichoterapeutas patarė į susitikimą nevykti. Buvę klasės draugai juk tikrai pasiteiraus, ar baigė studijas – lyg sekdami garsiąja reklama: „Mano namas, mano darbas, mano jachta ir kt.“ Pacientas nevažiavo į susitikimą ir vėliau labai džiaugėsi pasirinkęs tokį kompromisą.

*2 pavyzdys*

Jūs išsiskyrėte, bet niekas to nežino. Turite būti pasirengusi tinkamai atsakyti į klausimą „Ar jūsų vyro šiandien nebus?“, kad nieko nenutuokiantis žmogus nevirstų jums šioje situacijoje vampyru ir per daug nesujudintų jūsų jausmų. Tad pasirūpinkite apsauga nuo nepageidaujamų atakų.

- Išsiaiškinkite, kokios temos jus žeidžia.
- Venkite tokių žmonių, kurie pasitaikius progai arba nuolatos apie tai kalba.
- Venkite tokių vietų, kuriose apie tai kalbama.
- Jei žinote, kad šito jūsų tikrai paklaus, iš anksto parenkite tipinį atsakymą. Tada įstengsite atsakyti neįsijautrindamas.

Energijos vampyrų žodžiai dažniausiai stipriai mus paveikia, nors mes nė nesigiliname, ar šis žmogus tikrai suvokia, kas vyksta, ir gali emociškai ir dalykiškai įvertinti situaciją – taigi ar yra kompetentingas spręsti (prisiminkite vampyrą Visažinį).

Ponas Pėteris yra verslininkas, jam teko atleisti kelis darbuotojus. Jis vis galvojo, ką gi atleistieji ir kiti darbuotojai apie jį pasakys. Pas jį atėjo keli darbuotojai ir prikišo elgiantis nesąžiningai („Kodėl atleidžiate šiuos žmones?" ir t. t.). Jo brolis – jis dirba įmonėje, bet pats nėra verslininkas – mano, kad reikėjo imtis kitokių priemonių. Kaip ir pasakojime apie vampyrą Visažinį (3 skyrius), kompetentingai vertinti darbuotojų atleidimą gali tik toks žmogus, kuris ir pats vadovauja žmonėms, o gal net ir verslo įmonei. Bet toks žmogus vengtų bet kokių komentarų, nes personalo kaita – tai įprasta verslo įmonių tema.

- Paklauskite savęs, ar jums svarbi tokių kritikų asmeninė nuomonė, ir pagalvokite apie savo paties motyvaciją.
- Paklauskite savęs: „Ką gi žmonės pasakys?"
  Jei galite atsakyti į šį klausimą „Nesvarbu", vadinasi, kitų nuomonė jums – lyg vanduo nuo žąsies.
  Grėsmingiausia, jei nuspręstumėte gintis, teisintis arba pradėtumėte ką nors aiškinti – kitas žmogus to nesuprastų.

O jei ir žodžiai nepadėtų, tuomet įsivaizduokite, kad, vos tik atpažinęs energijos vampyrą, kaipmat pridedate jam prie kaktos spaudą ir įspaudžiate „EV". Nors su šiais žmonėmis veikiausiai ir toliau kasdien matysitės, bet įsivaizduodami ant jų kaktos spaudą EV arba kepurę su EV raidėmis, jūs tuoj pat pasirengsite gynybai ir šis žmogus taip lengvai jūsų nepričiups.

## Atsparumo įgijimas paskirstant energiją

Svarbiausia apsauga – pamatinis imunizavimasis – yra subalansuotas energijos paskirstymas, tai yra gebėjimas derinti troškimus ir realybę. Ankstesniame skyriuje pateiktas Nosrato Peseschkiano sukurtasis energijos paskirstymo modelis grindžiamas būtinybe tolygiai paskirstyti energiją keturioms svarbiausioms gyvenimo sritims: „Kūnui – Darbui – Santykiams – Prasmei". Galimi įvairūs šio modelio variantai ir taikymo būdai. Derėtų trumpai apibūdinti tris psichoterapijos metodus, skirtus energijos ir laiko sąnaudoms ir troškimų įgyvendinimui vertinti.

1. Energija. Pagal 106 puslapyje pateiktas nuorodas klientas paprašomas sudaryti savo energijos paskirstymo keturioms gyvenimo sritims schemą. Vienintelis reikalavimas – iš viso tai turi sudaryti ne daugiau nei 100 procentų gyvybinės energijos. Tai subjektyvus kliento pateikiamas paskirstymas.
2. Laikas. Savo laiką klientas turi paskirstyti keturioms gyvenimo sritims. Kiek laiko per dieną jis skiria kiekvienai iš šių sričių? Ir šiuo atveju pateikiamas subjektyvus savo laiko paskirstymas.
3. Troškimai. Koks turėtų būti mano gyvenimas? Kiek energijos esu linkęs skirti kiekvienai iš šių sričių norėdamas tai pasiekti?

Galima interpretacija: idealiu atveju visi trys modeliai turėtų būti tapatūs, tai reikštų – dabar aš gyvenu taip, kaip norėčiau; o toms sritims, kurios reikalauja daug laiko, skiriu atitinkamai daugiau energijos. Dažnai, bet toli gražu ne visada, to pakanka. Dažniausiai išryškėja energijos sąnaudų ir tam skiriamo laiko neatitikimas. Tai liudija, kad toje gyvenimo srityje, kuriai skiriama daug energijos ir mažai laiko, bręsta problema arba konfliktas. Dažniausiai tai yra tarpusavio santykių problema: per vieną namie praleistą valandą išeikvojama tiek energijos ir jėgų, kiek per ištisą darbo dieną.

Energijos vampyrai beveik visada kėsinasi į mūsų savivertę, tad pasinaudoję šiais trimis modeliais kaip prevencinėmis priemonėmis galėtumėte gana gerai apsisaugoti nuo antpuolių.

# 8 skyrius

## Kaip elgtis neišvengiamose situacijose

*Jei nori perprasti gyvenimą, liaukis tikėti tuo, ką žmonės sako ir ką rašo. Verčiau jau pats stebėk ir pats darykis išvadas.*

A. Čechov, 1860–1904, rusų rašytojas

Tokie jau yra tie energijos vampyrai – dažniausiai jie užklumpa mus staiga ir taip netikėtai, kad dar nesame pasirengę nei gintis, nei bėgti. Šį mechanizmą mes jau apibūdinome, tai susiję su negebėjimu pasakyti „ne" ir su baime ką nors nuvilti. Ypač susidūrus su tokiomis situacijomis, kai apsispręsti reikia nedelsiant ir nėra laiko jokiems apmąstymams – štai tada ir patenkame energijos vampyrams į nagus. Pateikiame pamąstymų ir patarimų, kaip elgtis, jei jus staiga užklumpa energijos vampyras.

### Užsipuolimas telefonu

Kas gi to nėra patyręs? Suskamba telefonas. Nieko pikta neįtardamas pakeliate ragelį – ir kaipmat turite apsispręsti: giminaičiai norėtų netrukus užsukti, nors jums tai visai neparanku; bendradarbis norėtų užeiti pas jus ir šį tą paaiškinti; draugas nori vestis jus į vakarėlį, o jūs nieku gyvu nenorite ten eiti. Patirtis liudija: jei žmogus mano, kad turi pasiaukoti, jis vargiai įstengs pasakyti „ne" ir nustatyti

galimo ir negalimo ribas. Nors tai sunkus ir ilgai trunkantis darbas, to vis dėlto galima (ir reikia) išmokti. Staiga užklupus vampyrui, gali pagelbėti vienintelis dalykas – delsimas. Užkluptas telefonu būtinai pamėginkite laimėti laiko. Tarkim, pasakykite: „Ar galėčiau paskambinti jums po penkių minučių? Reikėtų žvilgtelėti į kalendorių – dabar po ranka jo neturiu." Arba: „Reikėtų paklausti partnerio, ką jis ketina veikti. Kokiu numeriu galėčiau jums paskambinti po penkių minučių?" Delsimas – tai paprastas, bet labai paveikus būdas. Padėjęs ragelį, jūs kaipmat nutarsite, sutikti su tokiu prašymu ar ne. Tokiais neišvengiamais atvejais reikėtų griebtis nedidelių gudrybių – šitaip laimėsite laiko ir lengviau apsispręsite, ką atsakyti.

## Pavieniai užsipuolimai

Energijos vampyrai visada užklumpa netikėtai. Kaip rodo toliau pateikiami pavyzdžiai, yra įvairių būdų tai padaryti.

**1 pavyzdys**
Per šventę darbe prie jūsų prisėda viršininkas ir paprašo kelias dienas pagelbėti vykdant projektą: „Miuleri, ateikite pirmadienį iš pat ryto pas mane į kabinetą – tada viską ir aptarsime."

**2 pavyzdys**
Paskambina uošvė ir pradeda skųstis, kad visą laiką leidžia vienumoj, kad niekas jos nemėgsta: „Žinau, jūs labai užsiėmę, o mano problemos ne tokios jau ir svarbios. Gal ir geriau būtų, jei pasibaigtų mano žemiška kelionė. Juk niekas manęs nė nepasigestų."

**3 pavyzdys**
Svečių akivaizdoje partneris nemaloniai pašiepia Susaną: „Susana,

nusišypsok gi pagaliau – tu tokia rimta. Ir vėl apie nesibaigiančius darbus galvoji? Liaukis gi pagaliau."

**4 pavyzdys**
Vakare su draugais kažkur susiruošusiam sūnui paaugliui tėvai sako: „Mes nedraudžiame tau šįvakar eiti su Svenu ir jo draugais. Bet ta kompanija tau netinka. Žinoma, eiti gali, jei taip jau labai nori, bet mes nemanome, kad tai į gera. Dar pamatysi."

Energijos vampyrai yra sudėtingos, savotiškos asmenybės, todėl patiriant pavienį užsipuolimą nėra jokio patikimo savisaugos būdo – viską lemia jūsų pačių nuovoka.

## Patarimai, kaip elgtis neišvengiamose situacijose

**Patarimas Nr. 1: Jei abejojate, sakykite „ne". Susidūrus su vampyrais tai beveik visada padeda.**

**1 pavyzdys**
Esate parduotuvėje, ketinate pirkti nešiojamąjį kompiuterį. Pardavėjas kaip tik turi tokį nepaprastai gerą daikčiuką ir bando jums įsiūlyti. Jau 15 minučių vis neatstoja. Nusprendžiate pirkti, bet jau stovint prie kasos jums dingteli, kad norėjote visai kitokio kompiuterio. Ar jums pažįstama tokia situacija? Patirtis rodo, kad tuo atveju, kai dvejojate, geriausia sakyti „ne". Verčiau jau dar kartą nuvažiuokite į miestą, verčiau jau paskambinkite kam nors

**Gyvenime retai pasitaiko tokių situacijų, dėl kurių vėliau graužiamės, kad tąkart nieko nepadarėme, ir begalės tokių situacijų, dėl kurių paskui labai apgailestaujame, nes nepaklausę vidinio balso pasakėme „taip".**

dar kartą, verčiau paskui atsiprašykite – visa tai yra geriau, nei iš karto pasakyti „taip", o paskui širsti ir atkentėti už tai.

## 2 pavyzdys

**Paradoksas: palyginti nesvarbiems dalykams – rankinei ar nešiojamajam kompiuteriui pirkti – dažniausiai skiriame daug laiko. O apie mūsų gyvenimą lemiančius dalykus – pavyzdžiui, partnerio arba specialybės pasirinkimą, – galvojame palyginti mažai, mūsų sprendimus nulemia socialinis spaudimas ir kitų žmonių lūkesčiai.**

Marina (35-erių sekretorė) prisimena didįjį savo gyvenimo įvykį: „Tuomet, kai prieš penkiolika metų stovėjau civilinės metrikacijos įstaigoje ir kai tarnautojas manęs paklausė, ar noriu tekėti už šio vyro, iš tikro norėjau pasakyti „ne". Mano širdis taip stipriai plakė, kad nuogąstavau jos dūžius išgirsiant ir kitus. Bet tada tariau sau – negali dabar ištarti „ne". Ką gi žmonės pasakys? Be to, man pagailo sužadėtinio, mums už nugarų stovinčių nekantraujančių giminių ir visų sukviestųjų svečių. Negi dabar imsi ir viską atšauksi. Ir pasakiau „taip". Bet mudviejų nesutarimai prasidėjo iškart po vestuvių, taigi prieš metus, nors turime du mažus vaikus, išsiskyrėme. Reikėjo dar tada pasakyti „ne".

**Patarimas Nr. 2: Išsiaiškinkite, kurį mygtuką spusčioja energijos vampyras.**

Gana dažnai be ilgų apmąstymų suprantame, kodėl vienas ar kitas žmogus ir vėl tave pričiupo. Paklauskite savęs:

– Kurį mygtuką spusčioja vampyras?

– Kurią mano silpnybę jis / ji perprato?

– Ar jis pasinaudoja tuo, kad mano savivertė menka?

– Ar jis kritikuoja mano išvaizdą – tai, dėl ko ir pats kenčiu, nes jau kelis kilogramus priaugau?

– Ar jis sujudino senas žaizdas?
– Ar jis dedasi užjaučiantis?

### Patarimas Nr. 3: Apsiginkluokite žodžiais.

Kaip minėta skyrelyje „Venkite tauškalių“ (žr. p. 120), teigti – tai patikimas būdas išvengti nemalonių situacijų.

Visi mes turime jautrių, pažeidžiamų vietų, tad vertėtų iš anksto pasirengti netikėtiems susidūrimams su vampyrais – pagalvoti, ką atsakyti, kaip atsikirsti, tuomet bendraudami su jais nesutriksite. Metę paveikų teiginį, tapsite padėties šeimininku ir nebe taip jautriai reaguosite į užsipuldinėjimus. Štai pavyzdys.

Sėkmingai dirbanti vadybininkė kaskart, išgirdusi jai sakant „tikra moteris“, vis susierzindavo, tad pradėjo analizuoti kodėl ir – dar ir ne iki galo šitai perpratusi – sugalvojo gerą teiginį: „Veikiausiai tikėjotės čia dirbsiant vyrą ir nusivylėte, kad dirbu aš. Bet esu įsitikinusi, kad dabar mūsų bendradarbiavimas vyksta labai sklandžiai.“

Patarlės, priežodžiai, sentencijos taip pat priskiriami teiginiams. Tai yra paveiku, stverdamasis jų paimate vadžias į savo rankas. Priežodis tampa savotišku tarpininku, kartais net oro pagalve – išgirdę jį žmonės liaujasi svaidytis žodžiais.

**Skaitant pranešimą. Dvi situacijos**

A. Įpusėjus pristatymui, pasirodo susivėlinęs klausytojas – spraudžiasi tarp kėdžių, salė sujunda. Ramybės drumstėjas blaško jūsų klausytojų dėmesį, tad kodėl gi nesiėmus priemonių, sakykim, tarstelint: „Jūs nė kiek nepavėlavote – tai mes per anksti pradėjome.“

B. Jūs skaitote pranešimą. Maždaug po valandos iš salės išeina keli žmonės. Labai tikėtina – tokiais atvejais dažniausiai taip ir būna, –

kad nustosite pasitikėjimo savimi. Nes klaidingai pamanęs išleisite iš akių 90 procentų vis dar norinčių jūsų pranešimo klausytis žmonių. Užuot sutelkę dėmesį į juos, jūs sukate galvą: „Gal pranešimas nuobodus? Gal jiems nepatiko? Kodėl jie išėjo?" Jūs pastebite, kad salė subruzdo, reikėtų, nors ir neplanavote, pertraukėlės. Kodėl gi nepasiūlote: „Visi mes žinome, kaip svarbu darbą kaitalioti su poilsiu. Lig šiol jūs taip įdėmiai klausėtės, tad gal vertėtų padaryti pertrauką? Kokios pertraukos norėtumėte – rytietiškos ar vakarietiškos? Ar žinote, kuo jos skiriasi?" Tada trumpai paaiškinkite, kad Vakaruose penkių minučių pertrauka tikrai penkias minutes ir tetrunka, o Pietų kraštuose ji ištįsta iki dešimties–penkiolikos minučių. „Kokios pertraukos dabar norėtumėte?" Šitaip jūs leidžiate klausytojams spręsti patiems ir sužinote, kad dauguma iš jų nori pertraukos arba kad iš salės išėję žmonės tebuvo pavieniai atvejai. Yra toks posakis: „Vadovauja tas, kuris klausia."

**Geriausia gynyba – puolimas. Jūs arba vadovaujate vyksmui, arba paklūstate jam (vadovavimui). Taigi: vadovauja tas, kuris klausia!**

Metaforiški posakiai ypač tinka atsikirsti į lėkštas pastabas.

Tinai 39-eri, ji išteka – pagaliau. Beveik niekas iš jos pažįstamų to jau nesitikėjo. Per vestuves prie jos vis eina pažįstami, tolimi giminaičiai ir sako: „Na, pagaliau susiradai savąjį. Buvome beprarandą viltį." Negi ji dabar turėtų kiekvienam pasakotis savo gyvenimą? Atsiginti vampyrų gaujos galima tik metus kokį akibrokštą – šiuo atveju buvo griebtasi kinų išminties: „Mokytojas ateina tada, kai mokinys yra pasirengęs. O dabar pagalvokite, katras iš mudviejų – mano vyras ar aš – yra mokinys, o katras – mokytojas." Kol vampyrai bandė susivokti ir susieti posakį su situacija, Tina apsisuko ir nuėjo sau. Gauja stovėjo lyg šaltu vandeniu perlieta.

Sustabdykite vampyrą. Jei, kad ir ką darytumėte, niekas negelbsti, turėtumėte įsisąmoninti, kad tas žmogus yra energijos vampyras, ir apsiginkluoti kovai su juo. Dabar juk jau žinote, kaip kai kurie žmonės geba išsunkti kitus, ko galima tikėtis, kai jie elgiasi kaip tinkami.

# 9 skyrius

## Savianalizė. Vampyravimo testas

*Daugelis žmonių, užuot ką nors keitę, linkę verčiau pakentėti.*

Liaudies išmintis

### Ar aš traukiu vampyrus?

Dabar jau žinome, kad energijos vampyrai užklumpa netikėtai – gali pasirodyti bet kur ir bet kada. Dėl savisaugos būtų pravartu savęs paklausti ir išsiaiškinti, ar jūs traukiate vampyrus, tai yra ar esate tikros, o gal nevisiškai tikros aukos, gal jus tik kartkartėmis užsipuola vampyrai, gal jūs „siunčiate signalus", ir vampyrai juos pagauna.

**Ar jums vis kyla tokių minčių:**

„Kodėl vampyrai vis mane susiranda? Juk aplinkui daugybė žmonių."

„Kodėl traukiu nesugyvenamus žmones?"

„Visi mano pažįstami vyrai (ar moterys) turi problemų arba yra jau vedę (ištekėjusios)."

„Kodėl vis užtaikau ant nesugyvenamo viršininko?"

„Ką ne taip darau, kad man vis šitaip nutinka?"

„Mane persekioja nesėkmės."

„Šitie visad *mane* išsunkia."

„Šitie lyg varnalėšos kimba prie manęs."
„Jaučiuosi lyg šiukšliadėžė. Visi man sukrauna savo šiukšles."

Jei jums išsprūsta tokių posakių, vadinasi, esate galima auka, tai yra jums gresia vampyrų išpuoliai! Žmogus, kurio smegeninėje kirba tokios mintys, siunčia tokius signalus, kurie liudija susitaikymą su aukos vaidmeniu ir atitinkamą elgesį. Tai vyksta nesąmoningai. Analizuojant savo elgesį, derėtų perprasti šiuos signalus – tik šitaip įstengsite atsikratyti aukos vaidmens.

**Kokius signalus aš siunčiu, arba Kada energijos vampyrai mane užsipuola?**

| | *Klausimai* | *menkai (retai)* | *vidutiniš-kai/kartais* | *taip / labai dažnai / stipriai* |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Kaip vertinu savo savivertę? | | | |
| 2. | Ar abejoju savo gebėjimais? | | | |
| 3. | Ar pastebiu anksčiau nepastebėtų savo silpnybių? | | | |
| 4. | Ar dažnai sulaukiu tokių pastabų, kurios žeidžia mano silpnąsias vietas? | | | |
| 5. | Ar esu jautrus, švelnus žmogus ir man ne tas pats, ką žmonės sako ir daro? | | | |
| 6. | Ar man svarbu kitų žmonių nuomonė? | | | |
| 7. | Ar lengvai pasiduodu kitų žmonių įtakai? | | | |
| 8. | Ar lengvai taikstausi prie kitų nuomonės? | | | |
| 9. | Ar jautriai išgyvenu sunkumus, nestabilumą (pvz., skyrybas)? | | | |
| 10. | Ar su energijos glemžikais dažniau susiduriu tada, kai išgyvenu sunkmetį? | | | |
| 11. | Ar savo gyvenimu esu veikiau nepatenkintas? | | | |
| 12. | Ar dažnai ką nors įrodinėju sau, o kiti tai perpranta? | | | |
| 13. | Ar kartais pagalvoju, kad reikėtų atsisakyti to, ko ilgą laiką neįstengiau įveikti? | | | |

Pirmiausia turėtumėte panagrinėti tuos klausimus, į kuriuos atsakėte „taip / labai dažnai / stipriai".

*A pavyzdys. Analizė*
Į aštuntą klausimą jūs atsakėte „labai".
Veikiausiai jūs pernelyg lengvai pasiduodate kitų įtakai, tai yra nesate linkęs pats spręsti, todėl energijos vampyrams, tarkim, vampyrui Pinklių Rezgėjui, tampate lengvu grobiu. O dabar paklauskite pats savęs, ar jums nėra sunku, kai už jus kiti sprendžia. Jei taip, turėtumėte padirbėti su savimi.

*B pavyzdys. Analizė*
Į antrą klausimą jūs atsakėte „labai".
Gali būti, kad nuolat abejodamas savo gebėjimais kitiems žmonėms galite virsti vampyru „Na Taip, Tačiau" (žr. 3 skyrių). Be to, galite tapti bet kurio tipo vampyro auka.

Pateikiame keletą patarimų, kaip koordinuoti savo veiksmus ir ilgainiui įgyti patikimą apsaugą nuo vampyrų ir atsparumą jiems.

- Išsiaiškinkite, kokį pamatinį konfliktą išgyvenote vaikystėje ir dar kartą patyrinėkite 5 skyriuje apibūdintus psichologinius mechanizmus.
- Apmąstykite, kokią tėvų meilę patyrėte – besąlygišką ar sąlygišką.
- Panagrinėkite: esate veikiau savarankiškas ar nesavarankiškas žmogus.
- Surašykite anksčiau patirtus jus sekinusius įvykius ar situacijas ir pamąstykite, kaip ateityje mėgintumėte dorotis su tokiomis situacijomis.

## Ar esu kitiems energijos vampyras?

Pasak Transilvanijos padavimo, tas, į kurį vampyras suleido dantis, ir pats tampa vampyru! Ši ištarmė tinka ir mūsų laikams. Tarkim, daugelis žmonių, gink Dieve, nenorėtų būti panašūs į savo tėvus. Kai kam iš jų išties pavyksta atsisveikinti su tėvų namais ir tapti savarankiškiems. Bet daugelis, užuot nuodugniau, o svarbiausia – sąžiningai panagrinėję savo pačių elgseną, vis kritikuoja ir smerkia tėvus. Tačiau derėtų susikurti savo pačių nuostatas – tokias, kurios stiprintų savo paties savivertės pojūtį. Juk vadinamasis imunitetas įgyjamas tik nuosekliai analizuojant savo gyvenimą.

**Pratimas**
Įsivaizduokite, kad jūsų partneris, jūsų šeimos nariai, jūsų giminės, pažįstami, jūsų kolegos, bendradarbiai ir jūsų viršininkas paprašomi išvardyti visus savo energijos vampyrus, galbūt sudaryti jų sąrašą. Jeigu taip – kaip jie apibūdintų jus? Vampyrų tipų, kaip matėte, yra daugybė. Ar gali būti, kad kieno nors energiją ir jūs glemžiatės? Jei apmąstytumėte, kas jus laiko nesugyvenamu, energiją besiglemžiančiu žmogumi, būtų gana nesunku nustatyti, ar ir kitus žmones jūs taip pat veikiate.

Pateikiame pavyzdžių, liudijančių, kad žmonės, kurių nė neįtartum turint tokių savybių, kai kam gali virsti energijos vampyrais.

- Mama, kuri vaikams visada turi laiko ir noriai dalyvauja jų gyvenime, bet dar nė vieno savaitgalio nėra palikusi jų vienų su tėvu (vadovaudamasi taisykle: „Jie gi badautų, jei manęs šalia nebūtų?"), vertinama kaip energijos vampyrė. Juk ir tėvas dieną kitą galėtų pabūti su vaikais vienas pats, net jei tektų misti spagečiais ar „McDonald's" maistu.
- Darbuotoją, kuris negaišuoja nė su vienu darbu, kurio rašomasis stalas nepriekaištingai sutvarkytas, kuris nedelsdamas atsa-

ko į elektroninius laiškus ir t. t., bendradarbės ir bendradarbiai laiko sunkiai sugyvenamu žmogumi.

- Pažįstamą, kuriam (pažiūrėti) puikiai sekasi, kuris problemų, regis, nė neturi ir nuolatos tik šypsosi, kiti žmonės ilgainiui pradeda laikyti nesugyvenamu žmogumi.
- Viršininką, kuris kas mielas rytas ateina į biurą pirmas ir išeina paskutinis, bendradarbiai laiko energijos vampyru. Kiekvienas vėliau atėjęs ar anksčiau išėjęs jaučiasi prasikaltęs – jį graužia sąžinė. Kad viršininkas gal darboholikas, kad išsiskyrė su žmona ir dabar jam vien darbas terūpi – dėl to galvos niekas nesuka.
- Namų šeimininkę, kuri neapsikentusi su tokiu gyvenimu nuolat priekaištauja sutuoktiniui („Tu realizuoji savo gebėjimus, o aš tik sauskelnes keičiu."), šis laiko energijos vampyre.
- Vyras, kuris 20 metų klausiamas, kaipgi praėjo diena, kas mielą dieną mesteli: „Nė neklausk. Kaip visada – siaubingai."; arba moteris, kuri kas vakaras vien apie vaikus, tėvų vakarus mokykloje, kaimynus ir kt. tekalba – tokie žmonės savo partneriams yra energijos vampyrai.

Savianalizei būtinas *savarankiškumo ir nesavarankiškumo suvokimas*. Tai darant nepaprastai svarbi savo paties ir kitų elgsenos analizė – sudėtinga ir paini, tačiau neišvengiama. Svarbu išsiaiškinti, kaip tu pats save vertini ir kokių jausmų sukeli kitiems žmonėms – palankumą, nepritarimą, erotinį potraukį, abejingumą, susidomėjimą ir kt.

Šiuokart jums pagelbėtų tokie pratimai:

1. Kokių jausmų, jūsų manymu, sukeliate pirmą kartą jus matantiems žmonėms? Įsivaizduokite, įeinate į salę, kurioje žmonės klausosi pranešimo. Jūs pavėlavote, dabar tenka brautis tarp kėdžių – visi sužiūra, klausosi. Kokių jausmų (nevertinant to, kad atėjote pavėlavęs) sukeliate žmonėms?

2. Kokių jausmų, jūsų manymu, sukeliate jus pažįstantiems žmonėms – draugams, giminaičiams, kolegoms? Ar jie džiaugiasi jus matydami, o gal tik iš mandagumo su jumis apsikenčia? Ar šie žmonės būdami su jumis gerai jaučiasi, yra emociškai saugūs, gera jiems su jumis ar veikiau ne? Ar žmonės jums atsiveria, ar niekieno neverčiami išsipasakoja savo problemas? O gal veikiau ne?

Taigi iš tiesų tėra vienas būdas tobulinti savo paties suvokimą – sulaukiant garbingo atsako iš gebančiojo tai padaryti, tai yra kompetentingo, gebančio spręsti. Kaip minėjome, yra labai nedaug žmonių, iš kurių sulaukiame garbingo atsako, dar mažiau tokių, kurie turi sveikos nuovokos tai padaryti. Jei kada nors gyvenime tokių retų žmonių sutiktumėte, saugokite juos kaip savo akį – jie skatina jus tobulėti.

Tarkim, sutikote tokį žmogų. Paklauskite, kaip jis vertina jus. Kokių jausmų jam sukėlėte, kai pirmą kartą jus pamatė? Pateikiame akivaizdžiai tai paliudijantį pavyzdį.

Lukas (43-ejų, banko tarnautojas) yra renkamos susivienijimo tarybos narys. Tarybos posėdžiai vyksta kas mėnesį. Tarybą sudaro devyni žmonės, bet pasitarimuose daugiausia reiškiasi Lukas – jis nuolat prašo žodžio, o gavęs jį dažniausiai reiškia neigiamas pastabas, stveriasi manipuliacijų ir šitaip tik gaišina laiką. Tarybos narius – visi jie čia dirba visuomeniniais pagrindais – tokie pasitarimai tik išvargina ir tampa jiems atgrasūs. Visi be išimties tarpusavy jie jau yra pasišnekėję apie Luką, bet su juo pačiu nė vienas nedrįso atvirai pasikalbėti. Niekas nenori turėti su juo reikalų. Kaip tyčia šiam susivienijimui priklausė ir vienas psichoterapeutas – apie šią problemą jis prabilo jau per pirmojo posėdžio pertrauką. Tada ir paaiškėjo, kad tai žeidžia visus tarybos narius, bet nė vienas iš jų nedrįsta Lukui atvirai to pasakyti. Viename posėdyje Lukas negalėjo dalyvauti dėl

darbo reikalų. Jam buvo labai gaila, lig tol nebuvo praleidęs nė vieno posėdžio – o kas, jei bus kas nors be jo nuspręsta. Jam nedalyvaujant posėdis vyko labai produktyviai, ramiai, darniai, namo visi išėjo labai patenkinti, pasiryžę naujiems darbams. Kitame posėdyje Lukas jau dalyvavo. Praėjo vos pusvalandis, ir visi įsitikino, kad tai jis, o ne kas kitas drumsčia ramybę – tvyrojo baisi įtampa, net agresija prasiverždavo, daugelis dalyvių tylėjo ir palinkę prie savo užrašų kažką piešinėjo. Ir pagaliau Lukas prisiprašė garbingo atsako – jis gavo, ko nusipelnęs. Pradėjo garsus žmogus, o paskui vienas po kito, jie išdrožė Lukui: „Praėjusią savaitę, kai tavęs nebuvo, posėdis vyko labai sklandžiai. Bet vos tu pasirodei – ir sutarimo kaip nebūta. Tai viskas per tave. Nebenorime daugiau šitaip dirbti. Arba tu prisitaikai prie kitų, arba leki iš tarybos." Lukas buvo taip priblokštas, kad – pirmą kartą – prarado kalbos dovaną. Trumpai tariant, kitame posėdyje jis buvo nebeatpažįstamas. Be abejo, kartkartėmis jis pratrūkdavo, bet jau nebe taip stipriai kaip anksčiau. Pabaigoje įdomus pastebėjimas: tarybos nariai negalėjo taip lengvai išmesti Luko iš tarybos – tarybos nariai gali būti šalinami tik tarybos susirinkimo sprendimu. Bet grupės spaudimas („prisitaikyk arba daugiau nebepriklausysi mūsų grupei") šįkart buvo paveikus. Lukas pirmą kartą sulaukė atsako – patyrė, kaip kiti žmonės jį vertina. Jo žmona, savaime suprantama, per visus tuos metus negalėjo duoti jam atkirčio. Jis buvo viršininkas, tad atsako iš bendradarbių tikėtis irgi negalėjo – bent jau teoriškai, nes kuris gi viršininkas taip pasitiki savimi, kad įstengtų reikalauti iš bendradarbių vertinimo, juolab skatintų juos tai daryti?

**Kuris gi viršininkas taip pasitiki savimi, kad įstengtų reikalauti iš bendradarbių vertinimo, juolab skatintų juos tai daryti?**

Jei suvokėte, kad jūs pats esate energijos vampyras, tada teks smarkiai padirbėti. Paklauskite savo artimo, ar ir jis, kaip ir jūs, mano, kad kartais esate ne visai sugyvenamas (žodžių „energijos vampyras" verčiau jau nevartokite).

Kartu judu galėtumėte aptarti, ką reikėtų daryti, o jūs pats, be abejo, turėtumėte nuodugniai apmąstyti savo paties poelgius ir ilgainiui nustoti būti kam nors energijos vampyru.

Apmąstykite ir tai, ar kartais reikšdami griežtas pastabas kitiems nesistengiate pastiprinti savivertės pojūtį. Kaip yra su jūsų saviverte? Ar jums labai reikia kitų žmonių pritarimo ir ar ne todėl kartais darote spaudimą kitiems žmonėms?

# Kas dabar?

*Keltuvu iki laimės niekas neužkels.*
*Teks lipti laiptais.*

Gyvenimiška išmintis

Manau, perpratote šį reiškinį ir, geriau suvokę vieną ar kitą išgyventą situaciją, pajutote palengvėjimą. Knyga turbūt paskatino pamąstyti ir apie tai, kaip ateityje derėtų elgtis. Dabar gal net ketinate ką nors keisti – savo stipriąsias savybes, dėl kurių tampate kitiems vampyru, kiek sušvelninti, o silpnybių pamėginti atsikratyti.

Tik nemanykite, kad šios knygos autoriai negalėtų būti energijos vampyrai arba kad energijos vampyrams jie yra atsparūs. Vienas iš jų rašydamas šią knygą susivokė, kad jo tėvai buvo Vampyrai Paminklų Garbstytojai, o jis pats dabar nuolat pavirsta vampyru Aukštalipiu. Ar tai reiškia, kad jis baisus žmogus? Kai kam jis toks ir atrodo, o kitiems nė nekliūva. Bet staiga susivoki, kad tai natūrali ir netgi logiška seka, jei žmogus dirbdamas nepaiso jokių ribų ir yra pernelyg reiklus savo bičiuliams, nepaprastai susierzina susidūręs su Paminklų Garbstytojais, nes laiko juos tikrais stabdžiais. Tad ir paaiškėja, kaip šis žmogus tapo vampyru Aukštalipiu – ogi iš visų jėgų priešindamasis tėvams Paminklų Garbstytojams, kurių jis kitaip nė neįsivaizduoja, tik einančius per gyvenimą įsistvėrus rankinį stabdį.

O jei išnarplioję viską susivoktumėte, kad jūs pats esate vieno iš apibūdintųjų tipų vampyras, veikiausiai imtumėtės perkratinėti savo gyvenimą ir gal net pradėtumėte dėl ko nors atgailauti. Bet tik nepersistenkite su atgaila – verčiau pagalvokite apie ateitį ir patyrinėkite savo santykius su bendradarbiais ir artimaisiais. Galbūt suvoksite vieną ar kitą žmogų tapus auka ir suprasite, kodėl bendraujant su juo jums kyla problemų. Niekada nevėlu koreguoti, o gal net visiškai pakeisti savo elgseną.

Gali būti ir taip, kad jums būdingas tik vienas kitas vampyro požymis, kad turite polinkį į vampyravimą ir tai pasireiškia tik epizodiškai. Šioje knygoje siekta kuo aiškiau apibūdinti vampyrus, tad spalvos buvo sutirštintos – pateikta vien juoda ar balta. Pustoniai ar pavieniai požymiai galėjo ir praslysti pro akis. Vienas iš autorių pažįsta žmogų, kuris turi vampyro Pinklių Rezgėjo, vampyro Visažinio ir vampyro Aukštalipio savybių. Jųdviejų draugystė truko penkerius metus – paskui auka nutraukė šiuos nelygiaverčius, sekinančius ryšius.

Ir dar prašyčiau neįsivaizduoti, kad autoriai savęs neriboja. Idealus žmonių bendrabūvis – tai bendravimas susivaldant, kiekvieno iš jų gebėjimas tolygiai derinti racionalų mąstymą ir emocinę raišką. Žmogui privalu ir duoti, ir imti – jei įgustume gyventi tolygiai derindami tuodu dalykus, nereikėtų kalbėti apie vampyrus. Tokios pusiausvyros sąmoningai ar nesąmoningai žmonės siekia per visą savo gyvenimą – tai liudija taktiškas, pagarbus bendravimas tiek su bendradarbiais, tiek su namiškiais. Derėtų įgusti toleruoti kito žmogaus silpnybes. Juk silpnybių turi kiekvienas. Toleruoti jas ir padėti paversti stiprybėmis – štai ko reikėtų siekti. Pasitikrinkite, ar tolerantiškas esate.

Žmogus per gyvenimą patiria įvairių dalykų. Gali nutikti ir taip, kad tam tikru gyvenimo tarpsniu savo draugui mes tapsime vampyru. Jei draugystė tvirta, o draugas tolerantiškas, draugystė atlaikys ir šį išbandymą, o auka, vis mygdama energijos vampyrą, gal net padės jam įveikti sunkmetį. Taip žmonių tarpusavio santykiai klostytųsi idealiu atveju. Jei tais gyvenimo tarpsniais, kai neįstengiame keisti aplinkybių, jaučiamės nesavarankiški, derėtų pasimokyti ir tolerancijos. Yra tokių situacijų, kuriose, nors ir išsaugome tam tikrą savarankiškumą – taigi mums negresia tapti auka, – vis dėlto, kad ir kaip tuo bjaurėtumės, prarandame savarankiškumą. Savarankiškiems žmonėms irgi derėtų išsaugoti pusiausvyrą, nes persistengus

kyla grėsmė prarasti gebėjimą bendrauti! Daugelis šiuolaikinių porų nė nepatiria tarpusavio konfliktų – tiesiog du žmonės yra pernelyg savarankiški. Pavieniui gyvenantys žmonės ilgainiui praranda gebėjimą arba norą domėtis savo artimu, aiškintis jo keistybes.

Perskaičius šią knygą jums gali atrodyti, kad ėmęsi intensyvios savirefleksijos susidursite su sunkiai įveikiamais darbais. Galbūt suvokėte jus žeidžiančių dalykų – kad visą gyvenimą, nors niekad apie tai nė nepagalvojote, buvote auka. Ir šiuo atveju autoriai pabrėžia būtinybę pažinti save – ir moko, kaip daro jie patys, pasišaipyti iš savęs!

Atsparumą vampyrams tenka stiprinti visą gyvenimą. Darykite tai lyg sportuodami – jei kasdien mankštinsitės, bus tik geriau. Vampyrų vis tiek neišvengsite – kitaip nė nebūna, – tad kas mielą dieną stiprinkite savarankiškumą. Verta tai daryti! Juk tai jūsų gyvenimas!

*Apmąstymai skatina apmąstymus.*

Antoine de Saint-Exupéry

Gal norėtumėte papasakoti mums savo istoriją? Mielai ją paskaitytume. Informacija ir autorių kontaktai

**www.psychovampire.com**

**Peseschkian, Hamid**

Pe-189 Energijos vampyrai : kaip su jais elgtis / Hamid Peseschkian, Connie Voigt ; iš vokiečių kalbos vertė Zita Baranauskaitė-Danielienė. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 143, [1] p.

ISBN 978-609-466-007-8

Dr. Hamidas Peseschkianas – praktikuojantis gydytojas psichiatras, psichoterapeutas, neurologas; Connie Voigt – šveicarų žurnalistė, komunikacijos ekspertė, vadybos konsultantė. „Energijos vampyrai" – knyga apie kasdien sutinkamus žmones. Tokius, apie kuriuos pagalvojus, mintyse norisi tik užversti akis aukštyn ir atsidusti – „ir vėl jis". Jie viską žino geriau už jus; jie visuomet pasirengę patarti ir padėti, visiškai nepaisydami, kad tas jų paslaugumas jums jau lenda per gerklę; jie manipuliuoja jumis, naudodamiesi jūsų baimėmis ir silpnybėmis; jie kiekvieną gerą mintį užgesina savo abejingumu. Kiekvienas tikrai pažįstame nemažai tokių. Tai – energijos vampyrai. Nuo jų norisi bėgti kuo toliau, tačiau kaip? Ir, pripažinkime, juk ne visuomet tai įmanoma. Tenka likti ten, kur esame, ir bandyti nuo jų apsiginti. Ši knyga išmokys, kaip juos atpažinti ir įveikti.

UDK 159.96

**Hamid Peseschkian, Connie Voigt**

# Energijos vampyrai

Kaip su jais elgtis

Iš vokiečių kalbos vertė *Zita Baranauskaitė-Danielienė*

Viršelio dailininkė *Asta Puikienė*

Tiražas 2 000 egz.
SL 1686. 2014 01 22. 4,86 apsk. l. l.
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio g. 10, LT-01112 Vilnius, tel. 249 75 98, info@tytoalba.lt
Spausdino Standartų spaustuvė, S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius



DR. HAMID PESESCHKIAN (Hami[illegible] g. 1962 m. Vysbadene) – praktikuojant[illegible] chiatras, psichoterapeutas, neurologas, Pasaulinės pozityviosios psichoterapijos asociacijos prezidentas, Vysbadeno psichoterapijos akademijos komercijos direktorius, knygų apie pozityviąją psichoterapiją autorius. Connie Voigt (Koni Foigt) – šveicarų žurnalistė, komunikacijos ekspertė, vadybos konsultantė. Specializuojasi tarpkultūrinio vadovavimo srityje, veda seminarus ir skaito pranešimus įvairiuose pasaulio universitetuose.

„Energijos vampyrai" – knyga apie kasdien sutinkamus žmones. Viršininką, tėvus, bendradarbius, pusbrolį, gyvenimo partnerį. Žmones, apie kuriuos pagalvojus norisi tik užversti akis aukštyn ir atsidusti – „ir vėl jis". Jie viską žino geriau už jus; jie visuomet pasirengę patarti ir padėti, visiškai nepaisydami, kad tas jų paslaugumas jums jau lenda per gerklę; jie manipuliuoja jumis, naudodamiesi jūsų baimėmis ir silpnybėmis; jie kiekvieną gerą mintį užgesina savo abejingumu. Kiekvienas tikrai pažįstame nemažai tokių. Tai – energijos vampyrai. Nuo jų norisi bėgti kuo toliau, tačiau kaip? Ir, pripažinkime, juk ne visuomet tai įmanoma. Tenka likti ten, kur esame, ir bandyti nuo jų apsiginti. Kaip?

Perskaitę šią knygą, išmoksite:
- atskirti dvylika vampyrų tipų,
- atsiriboti nuo klastingo vampyrų poveikio,
- su vampyrais bendrauti be žalos savo sveikatai,
- vampyrų nuodus paversti vaistais.

O jei iš knygoje rastų testų paaiškės, kad ir jūs esate energijos vampyras? Nenusiminkite. Knygoje yra protingų, naudingų ir šmaikščių patarimų, kaip gyventi ir tuomet. Svarbiausia išmokti labai įdėmiai ir visiškai naujai pažvelgti į save – tada energijos vampyro dantys jūsų nebegąsdins.

ISBN 978-609-466-007-8

